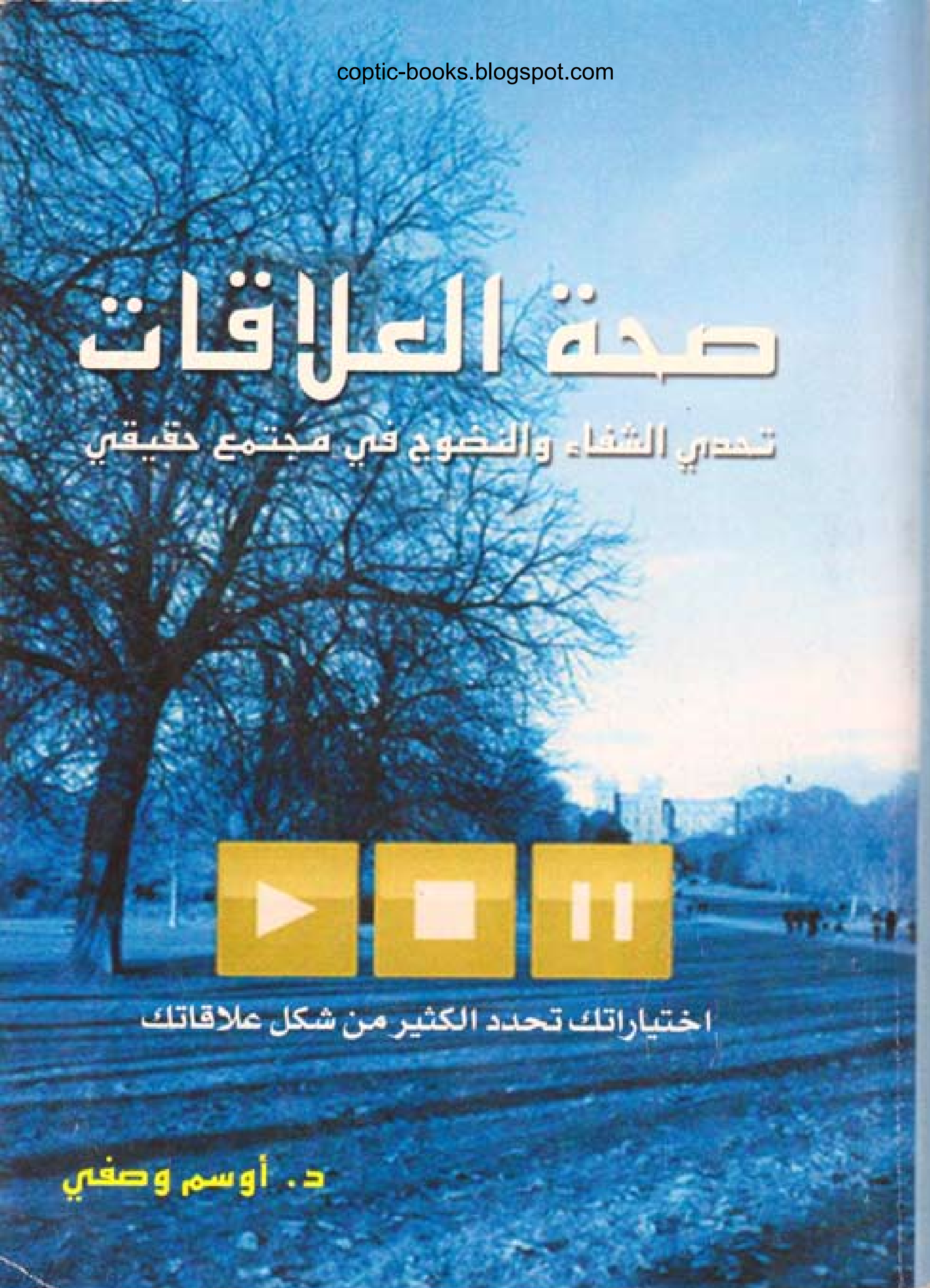


صحة العلاقات

تحدي الشفاء والنضوج في مجتمع حقيقي

اختياراتك تحدد الكثير من شكل علاقاتك

د. أوسم وصفي

الفهرس

الجزء الرابع: صيانة وشفاء العلاقات

المَلاحق:

إهـــداء

إلى جميع الذين جلسوا أمامي بالساعات الطوال ظانين أني أساعدهم بينما هم الذين يساعدونني ويعلمونني. وإلى تلك العلاقات الفريدة التي لا تزال كل يوم تعلمني عن نفسي وعن العلاقات، وتتحداني وتغيّرني. إلى زوجتي وأولادي!

ملحوظة:

القصص المذكورة في هذا الكتاب حقيقية، لكن تم تغيير بعض تفاصيلها للحفاظ على السرّية. أيضاً الأسماء المذكورة ليست حقيقية.

مقدمة الطبعة الثالثة

لاقت الطبعتين الأولى والثانية من هذا الكتاب استحساناً كبيراً من جانب المتخصصين والقرّاء. وفي مقدمة هذه الطبعة الثالثة المنقحة والمزيدة، أوجّه شكري لكل من أثنو على هذا الكتاب من الأطباء النفسيين وأساتذة المشورة والإرشاد النفسي وقادة المجتمع من كافة الأنواع، لكن ما أعتزّ به حقاً هو تعليقات القرّاء العديدين الذين قالوا لي كيف أنّ هذا الكتاب غيّر نظرتهم للحياة والعلاقات، وساهم في الحفاظ على عدد من الأسر والزيجات. أصلّي وأدعو الله أن يستخدم هذه الطبعة الثالثة، بأكثر قوة وتأثير في حياة الكثيرين لمزيد من الوعي الصادق المبدع ولمزيد من العلاقات الصحيحة.

د. أوسم وصفي

القاهرة: مارس 2009

الجزء الأول
مبادئ أساسية

الفصل الأول:

العلاقات. طبيعتنا ودعوتنا

الفصل الثاني:

القبول غير المشروط. أبجدية الحب والعلاقة

الفصل الثالث:

التواصل. مخاطرة الخروج للآخر

الفصل الرابع:

الذكاء الوجداني. الدخول إلى وجدان الآخر

الفصل الأول
العلاقات
طبيعتنا ودعوتنا

الصاحب نَفَس الصاحب..

لا أبو ولا أم .... تعوزهم باللي مصاحب ...

من ملحمة «أحمد إسماعيل. سيرة إنسان» لعبد الرحمن الأبنودي

يحكي أحد الأفلام الأمريكية[1] عن موظف في إحدى شركات البريد السريع كان يستقل الطائرة لتوصيل طرود عيد الميلاد قبل أن تسقط في عرض المحيط. كان هذا الموظف هو الناجي الوحيد فصارع الأمواج حتّى وصل إلى جزيرة منعزلة. ويستمر الفيلم في سرد ما حدث له خلال عدة سنوات مرّت عليه حتّى اكتشفته سفينة عابرة. ويُظهر الفيلم أنّ من أهم ما ساعده على الحياة هو «علاقته» بكرة طائرة! ... نعم كرة طائرة ... فقد طفا على الجزيرة، أحد الطرود التي كانت تحملها الطائرة وكان هذا الطرد عبارة عن كرة طائرة من ماركة رياضية معروفة اسمها «ويلسون»، وفي إحدى محاولاته لصنع قارباً ليغادر به الجزيرة قطع يده فسالت الدماء، وتصادف أنه أمسك بالكرة ويده غارقة بالدم فصنع الدم شكلاً على الكرة البيضاء يشبه وجه إنسان. وعندما تأمل هذا الشكل، انفرجت أساريره وكأنه قابل إنساناً. وراح يُكمل العمل ليجعل

---

1 Cast Away

الكرة شبيهة بوجه إنسان حقيقي فأعاد رسم العينين والأنف والفم بعناية، وغرس فيها بعض القش وكأنه شَعر. ومنذ ذلك الحين صار «ويلسون» هو الرفيق الذي يخفف عنه وحدته، يتحدث إليه وهو يعمل في القارب ويقضي الأمسيات معه يستدفئ بنارٍ أوقدها. يحدّثه عن زوجته التي يفتقدها، ويَحسب معه الأيام والليالي التي قضاها في ذلك المنفى. وذات يوم اختلف بطل الفيلم مع ويلسون و«تشاجرا». كان خلافهما حول إمكانية النجاة من هذه الجزيرة. فكان هو يرى إمكانية النجاة، بينما يرى ويلسون أنّ النجاة غير ممكنة وأنّ محاولاته لصنع القارب سوف تبوء جميعها بالفشل! فكأنّ صديقنا هذا قد اختار رفيقه ويلسون كي يجسّد فيه اليأس الذي بداخله هو. وفي إحدى جولات صراعه بين اليأس والأمل، غضب وألقى بويلسون بعيداً. ثم بعد بضع دقائق يقدم الفيلم مشهداً من أروع ما يكون. فيه نرى بطل الفيلم يركض باحثاً عن رفيقه في كل مكان في الجزيرة وينادي عليه باكياً معلناً أسفه وندمه عمّا بدر منه حتّى وجده أخيراً بين الصخور. ويصور الفيلم كيف عادت إليه الحياة عندما عاد ويلسون. ولم يكن ويلسون هذا سوى كرة طائرة!

يقول فرنسيس فوكوياما في كتابه «نهاية الإنسان[2]»:

«إننا نتباين كثيراً كأفراد كما نتباين بالثقافة، لكننا نشترك جميعاً في صفات بشرية شائعة بيننا، صفات تمكّن كل فرد،

---

2 فرنسيس فوكوياما نهاية الإنسان (ترجمة د. أحمد مستجير) (القاهرة: مكتبة الأسرة، 2003)

عملياً، من أن يتصل بكل إنسان آخر على وجه البسيطة وأن يدخل معه في علاقة معنوية»[3].

يختلف الإنسان عن الحيوان في أنه في كل مرة يولد إنسان، تولد معه شبكة من العلاقات تبقى طوال العمر، بل وتبقى في الوعي حتّى بعد وفاة الأشخاص. الحيوانات تَلد وتنسى أمّا الإنسان فيصنع مجتمعاً مترابطاً من العلاقات بتنوعها الشديد. فهو يولد ويجد نفسه ابناً في أسرة فيختبر البنوة والأبوة والأمومة والأخوة، ثم يكبر ويتزوج فتُضاف إلى قائمة علاقاته العلاقة الزوجية ثم ينجب فيصبح أباً وأماً، ثم يتزوج الأطفال فيصبح حماً ثم جدّاً، جميع تلك التغيرات تحدث لكنه يستمر في الحفاظ على العلاقات السابقة.

للإنسان وعي ذو قدرة كبيرة على اختزان العلاقات السابقة بحيث تؤثر في شخصيته حتّى بعد انتهاء العلاقة أو وفاة الأشخاص. فالإنسان يختزن علاقته بالأسرة التي نشأ فيها وتؤثر فيه حتّى بعد أن يتركها ويكوّن أسرة جديدة. وتبقى هذه العلاقات الماضية داخله مصدر عزاء أو شقاء، مصدر عذوبة أو عذاب، وذلك يثري حياة الإنسان ويجعل منه إنساناً حقيقياً جديراً بأن يكون أقرب المخلوقات لله حاملاً صورته ونسمته وقدرته على المحبة والعلاقة.

لقد قام الإنسان بمهمة صنع الحضارة بصورة شديدة الضخامة والتعقيد، ليس بلا أخطاء بالطبع. لكن الإنسان أقام الحضارات بالفعل وأخضع الطبيعة حتّى أصبح يتحكم في أدقّ مكونات نواة الخلية،

وقادراً على استنساخ الحيوانات من دقائق الحمض النووي، ويحاول الآن أن يستنسخ نفسه. صحيح أنه كانت دائماً في الطبيعة عناصر فنائها، ولم يستطع الإنسان التحكم الكامل في الطبيعة، ولكنه لا يزال يحاول أن يتمم هذا التكليف الإلهي، وينجح كثيراً ويفشل كثيراً أيضاً.

في سلسلة محاضرات ألقاها مالكوم ماجريدج عن عالِم الفيزياء المؤمن بليز باسكال الذي عاش في القرن السابع عشر، عبَّر ماكجريدج عن حالة إنسان القرن العشرين بهذه الكلمات:

> «لقد خلق إنسان القرن العشرين عالمه الخيالي بنفسه من خلال العلم الذي مكّنه من أن يستكشف البناء الدقيق لعالمه وطريقة عمله كما لم يستكشف أيّ جيل سابق من البشر. فيا لها من منجزات خيالية تحققت في مجال حرية التحرك في الكوكب والوفرة وسرعة الاتصالات والتحكم في المرض، وتجنب مخاطر الحياة على هذا الكوكب. ولكن كل هذه المنجزات أتت أيضاً إلى تنامي الكبرياء والصلف واتساع شقة البعد بيننا وبين طبيعة وجودنا الحقيقية الذي يمكن أن نسميه الاغتراب عن الله»[3].

من الواضح أنّ نجاح الإنسان في العلاقات لم يكن بقدر نجاحه في إخضاع الطبيعة، فمشاكل الأسرة والعلاقات حتّى في أكثر البلاد تقدماً، تتفاقم يوماً بعد يوم، وتهدد بتقويض المجتمع بالكامل بل ووجود الإنسان نفسه على الأرض. نجح الإنسان في أن يُخضع الطبيعة، ولكنه لم ينجح بنفس القدر في ترويض أنانيته وفرديته للدرجة التي تجعله

---

4 M. Mcgridge, *The Fall of Christendom*.(Grand Rapids: Baker, 1980)p. 23

يستطيع أن يصنع علاقات صحية ومشبعة تحقق قصد الله من وجوده على الأرض. لذلك اختتم ماجريدج تلك المحاضرات بهذا التعليق:

«إنّ الأرض التي نعيش عليها بالرغم من كل نقائصها وعدم الكفاية التي فيها إلاّ أنها مكان جميل، وخبرة الحياة فيها خبرة فريدة، فعلاقات البشر بعضهم البعض وحبهم لبعضهم البعض وتلك الخبرة المثيرة للإثمار والتكاثر وتكوين الأسرة والمجتمع هي أمور رائعة ومدهشة بالرغم من كل ما يمكن أن يُقال عن صعوبة وضعنا على هذه الأرض»[4].

العلاقة بالآخر أساسية في التكوين النفسي للإنسان. فالعلاقات التي تحتوي على قدراً كافياً من الأمان والقبول في فترة الطفولة التي تشكّل الشخصية السوية. كما أنه ليس من قبيل المبالغة أن نقول إنها ضرورية للبقاء على قيد الحياة بيولوجياً. فالإنسان يختلف عن باقي الحيوانات في أنه يقضي فترة طفولة طويلة يكون فيها في حالة عجز تام عن الحياة المستقلة والاعتماد شبه الكامل على الأسرة لتسديد احتياجاته.

في وصفه لذلك الطفل البَرّيّ الذي وُجد في إحدى الغابات سنة 1799 كتب عالم نفس فرنسي[5]

---

5 نفس المرجع السابق

6 L. Malson, *Wolf Children and the Problem of Human Nature* (N.Y: Monthly Press Review, 1940).

«إنّ تربية - طفل بعيدا تماما عن مجتمع البشر وعن التفاعلات الإنسانية التي تتم فيه، تجعله ينشأ في حالة من الهمجية والعته، وهي حالة تجعل الإنسان فاقداً للسمات المميزة لجنسه، فيصير منعدم الذكاء والمشاعر اللذان يميزان الإنسان عن الحيوان.»

ويؤكد كثير من المتخصصين في علم النفس النمائي ومن أهمهم هاري ستاك سوليفان[6] أنّ تكوين الشخصية الإنسانية ينشأ نتيجة التفاعلات المبكرة مع الأشخاص المهمين في حياة الإنسان، وهم بطبيعة الحال الأسرة التي ينشأ فيها. هذه هي الفرضية الأساسية التي تتبناها مدرسة العلاقات في علم النفس. وإن كانت العلاقات الصحّية هي الأساس في تكوين الشخصية، فإن الشخصية الأكثر استقراراً، في وجهة نظر هذه المدرسة، هي تلك التي تنفتح وتقبل مساهمات الآخرين دون خوف معوّق من الابتلاع وضياع الهوية. كما أنّ هذه المدرسة تعتبر أنّ الدوافع الرئيسية للإنسان ليست في المقام الأول دوافع بيولوجية ميكانيكية من جنس وعنف، (بحسب النظرية التحليلية الفرويدية)، وإنما هي دوافع "علاقاتية" نحو الحميمية وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية من ثقة وأمان وتشجيع واهتمام.

هذا بالنسبة لنشأة وتكوين الشخصية والدوافع، أمّا بالنسبة للصحة والعلاج، فإن هذه المدرسة تفترض أنّ علاج تشوهات الشخصية لا يتم

---

7 H. S. Sullivan, *Concepts of Modern Psychiatry*.(N.Y: Norton, 1953).

إلاّ بالحصول على المزيد من الوعي بالعلاقات الحالية والسابقة، وإدراك التشوهات التي حدثت فيها، ثم معالجة هذه التشوهات من خلال علاقات جديدة أكثر صحة[7].

8 H. S. Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. (N.Y: Norton, 1953)

الفصل الثاني

القبول غير المشروط
أبجدية الحب والعلاقة

« إنني أؤمن أن الحق الأعزل والحب غير المشروط
هما الأمران اللذان سوف يكون لهما
الكلمة الأخيرة في الواقع الإنساني"
مارتن لوثر كنج الأصغر

في كتابه «ماذا حدث للمصريين؟»[8] يؤكد عالم الاقتصاد و الاجتماع المصري جلال أمين مطلباً أساسياً من مطالب الإنسان، في كل زمان ومكان، وهو الشعور بأنه «ذو قيمة». كما يضيف أنّ هذا المطلب وثيق الصلة بحاجة الإنسان للقبول من الآخرين، فالإنسان يستمد شعوره بأنه ذو قيمة من نظرة الناس إليه، ورأيهم فيه، وموقفهم منه. لكن السؤال: «ما الذي يحدد نظرة الناس إليّ ورأيهم فيّ وموقفهم مني؟».

الشخص الناجح مقبول ومُحترَم من الناس، لكن هذا الحب إمّا تكدره الغيرة والحقد من الآخرين أو الخوف من فقدان النجاح في يوم من الأيام، فيتبخر معه القبول والشعور بالقيمة. الفتاة الجميلة محبوبة

---

[8] جلال أمين، *ماذا حدث للمصريين؟* (القاهرة: دار الشروق، 2006) ص. 51، 52

ومقبولة من الناس، لكن بداخلها دائماً هاجس يُنغص عليها الحياة وهو أنها تُعامَل كصورة جميلة، وتخشى اليوم الذي يذبل فيه جمالها ويتبدد معه اهتمام الناس بها. الغني كثير الأصدقاء، لكنه يخشى أنهم لا يتقربون إليه إلاّ بدافع المصلحة، فإن لم تكن المادية منها، ستكون لفائدة معنوية بمصادقتهم لمن هو من «أغنياء القوم». الخدوم يحصل على القبول ويتلذذ بوصفه الشمعة التي تحترق لتضيء للآخرين. لكن في داخله يتساءل: «تُرى هل سيحبونني لو لم أفعل كل ما أفعله؟». جميع هذه الأشياء: الغنى، الجمال، النجاح، خدمة الآخرين، والتدين، وغيرها تجلب للإنسان لذة الإحساس بالقبول والقيمة، ولكن كون هذا القبول مشروطاً، حتّى وإن لم يكن الشرط معلناً، فإنّ هذا القبول يشوبه إحساس دفين بعدم الأمان. أمّا القبول غير المشروط فهو قمة الإحساس بالأمان في أيّة علاقة إنسانية. القبول غير المشروط هو القدرة على محبة الآخر حتّى وإن لم يفعل شيئاً يبرر هذا القبول، وحتى إن فعل شيئاً يبرر عدم القبول كأن يُظهر ضعفاً شخصياً أو عيباً أخلاقياً.

بالرغم من حقيقة أنّ جوعنا الداخلي العميق هو جوع للقبول غير المشروط، إلاّ أننا كأجيال متعاقبة من البشر، قاومنا القبول غير المشروط بكل طرق التدين وأدمنّا القبول المشروط. ونحن في هذا معذورون فالمحبة المشروطة هي المحبة الموجودة في هذا العالم. وهكذا تشوهت فطرتنا وأصبحنا نرفض القبول غير المشروط حتّى أننا قد نعتبره إهانة. تخيل معي إنساناً يقول لك إنه يحبك ويقبلك بالرغم من

عيوبك ومن كونك غير مستحق لهذا القبول! أغلب الظن أنك ستستقبل هذا الكلام على أنه إهانة. لكن إن قدّم لك هذا الإنسان فعلاً الحب والقبول بالرغم من عيوبك وأخطائك، فإنك ستشعر بالأمان مع هذا الإنسان أكثر من أيّ إنسان آخر. القبول غير المشروط هو احتياجنا ولكن كبرياؤنا يمنعنا من الاعتراف بهذا الاحتياج لأنه يعرّينا من شعورنا الزائف بالاستحقاق.

كيف نفشل في إدراك وإعطاء القبول غير المشروط؟

في السنة الأولى من العمر يكون الطفل المولود غير قادر على فعل أيّ شيء، فهو لا يستطيع أن يطعم نفسه أو يروي عطشه أو حتّى أن يحرك نفسه من مكان إلى آخر. وبقدر ما يجد من حب ورعاية مستقرة حنونة في ذلك الوقت بقدر ما يثق بأنّ له قيمة في ذاته، ويثق بالآخرين أنهم سوف يرعونه دون مقابل وأنّ الحياة بصورة عامة، مكان آمن يمكن أن يسدد احتياجه دون أن يكون مطالباً دائماً بتقديم مقابل. تبقى هذه الثقة الأساسية كحجر الأساس لبنائه النفسي الذي يبني فوقه حياته بما فيها من إنتاج وإنجازات وعطاء. ثم يبدأ الطفل في فعل الأشياء: فيتعلم الوقوف بمفرده، ثم يمشي، ثم يذهب للحضانة والمدرسة ويتعلم الأبجدية، ويلعب بالكرة وغير ذلك. في ذلك الوقت، يبدأ الطفل في الحصول على أنواع أخرى من الحب المشروط، كالتشجيع والتقدير والإعجاب، وجميعها احتياجات هامة أيضاً لأنها تُشعره أنه قادر على التأثير في العالم والناس. لكن يظل الاحتياج للقبول غير المشروط قائماً بداخله طوال العمر، لأنه

الذي يعطي الأمان الحقيقي والقيمة الحقيقية. فكل ما هو مشروط مُهدَّد بالغياب بغياب شرط وجوده. الحب الوحيد الذي يبقى دائماً هو الحب غير المشروط.

الخطأ الذي نقع فيه جميعنا كعائلات ومجتمع وجنس بشري كامل هو أننا نرتبك بأعمالنا وإنجازاتنا ونركز على إنجازات وإخفاقات بعضنا البعض، وننسى احتياجنا جميعاً للقبول غير المشروط. لكننا نتذكر هذا الاحتياج في المواقف المؤلمة من الفشل والإحباط والعجز، حين تفشل كل محاولاتنا في كسب القبول بعرق جبيننا. عندئذٍ يتعرى احتياجنا الدفين للقبول غير المشروط.

تغيير الآخرين أم قبولهم؟

تُعَد محاولة تغيير الآخر من أهم العوائق في سبيل القبول غير المشروط، إذ أنَّ محاولة التغيير تحمل رسالة غير مباشرة بعدم القبول. قد لا نقصد عدم القبول، لكن هذه الرسالة تصل من خلال النصائح المبالغ فيها أو التدخل بعنف بقصد المصلحة أو من خلال محاولات «الإصلاح» والشفاء. هذا لا ينفي بالطبع شرعية الرغبة في تغيير ونضوج وشفاء الآخرين فهذا هو الحب الحقيقي، ولكن السؤال: ما هو الطريق للوصول لذلك؟ هل بإصلاحهم أم بقبولهم؟ يصف سكوت بيك[9]

11 Scott Peck, *The Different Drum, Community Making and Peace*, (N.Y. Touchstone, 1987), p. 67, 68

المجتمع الحقيقي الذي يساند الفرد للتغير بأنه «مكان آمن» وبالطبع يأتي هذا الأمان من القبول غير المشروط.

> المجتمع الحقيقي لا يحدث عندما يحاول أفراده تغيير بعضهم البعض، لكن التغيير التلقائي يحدث عندما يتحقق المجتمع بما فيه من قبول وإحساس وفهم... إنّ البشر بداخلهم شوق داخلي عميق للشفاء والتغيير والاكتمال بل وللقداسة أيضاً، ولكن هذه الطاقة تقيدها قيود الخوف ودفاعات المقاومة والرعب من الفشل والضياع. فالتغيير مغامرة. لكن إن وضعت الإنسان في مجتمع حقيقي آمن، ستجد هذه الدفاعات وذلك الخوف يتلاشى تدريجياً إذ لم تعد هناك حاجة إليه، وهكذا تخرج من الإنسان طاقة الشفاء الداخلية.

كيف ندرب أنفسنا على القبول غير المشروط؟ [10]

لكي يسري القبول غير المشروط فينا كأفراد وجماعات، علينا أن نتابع صيانة توجهاتنا وأفكارنا باستمرار لنجعلها متوافقة مع توجه القبول غير المشروط.

أولاً: يجب أن نرى ما وراء سلوك الآخرين، وأن ندرب أنفسنا على أن نسأل هذا السؤال دائماً: ما هو الاحتياج؟ وما هو الصراع الكامن وراء هذه السلوكيات السيئة التي تُتعبنا في الآخرين؟ ما الذي يجعل هذا الإنسان يتصرف بتلك الطريقة؟ ما هو الجوع الذي بداخله؟ ماذا عن إحساسه بالأمان؟ ما الذي يخاف منه؟ ما الذي يحاول أن يحصل

---

12 D. Ferguson, and D. McMinn, *Top 10 Intimacy Needs*(Austin, Texas: Intimacy Press, 1999)

عليه؟ ما الذي يحاول أن يُثبته؟. يقول علماء علم النفس السلوكي إنّ محاولة تعديل السلوك من خلال التحكّم في نتائجه، أي الثواب والعقاب فقط أقل نجاحاً مما لو عرفنا ما هي الحالة الداخلية التي أدت إلى هذا السلوك وتعاملنا معها أيضاً. ولعله من المفيد أن نتذكر هذه المعادلة:

حالة (ح) ← سلوك (س) ← نتائج (ن).

كما لو كان الأمر هو، إننا كي نصل إلى سلوك حسن (ح.س.ن)، يجب أن نراعي كل حروف الكلمة الحاء والسين والنون ليس فقط السلوك نفسه (س)، وليس فقط نتائجه (ن) من خلال تقديم مكافآت للسلوك الإيجابي وعقوبات للسلوك السلبي، وإنما أيضاً (ح) أي الحالة النفسية وراء هذا السلوك. فإن كنا لا نقبل السلوك السيء، يجب أن نتعامل بحب وقبول مع الشخص صاحب السلوك، لنُدرك الحالة التي يمر بها والاحتياج الذي ربما يكون قد أدّى لهذا السلوك حتّى يمكننا أن نساعده ليتغير.

ثانياً: الغفران هو أقوى دليل على القبول غير المشروط، وسنتكلم بالتفصيل عن الغفران في الفصل الأخير من هذا الكتاب، ولكن نستطيع هنا أن نقول إنّ الغفران هو التعبير الأقوى عن القبول غير المشروط، فالكلام عن القبول غير المشروط سهل، ولكن حجم ما عند الإنسان من قبول غير مشروط للآخر يُقاس بموقفه عندما يخطئ هذا الآخر فيه. إذ أنّ خطأ الإنسان يجرده من كل دواعي القبول ويوقفه في حالة الاحتياج الكامل للنعمة والقبول غير المشروط. وهو أيضاً يوقف الإنسان الذي يدّعي أن لديه قبولاً غير مشروط للآخرين أمام امتحان حقيقي لهذا الادعاء.

ثالثاً: التعامل مع السقطات والنكسات. يزداد احتياج الإنسان للقبول في حالة الفشل والإحباط خصوصاً بعد النجاح المبدئي، فالارتفاع يجعل السقوط أشد ألماً. فالذي يحاول التوقف عن سلوك إدماني مثلاً وينجح مبدئياً ثم يفشل ويسقط يكون في حالة شديدة من اليأس وربما كراهية النفس، وهو يحتاج في ذلك الوقت إلى التأكيد على المحبة والقبول، وفي نفس الوقت يحتاج للتشجيع أن يقوم من سقطته ويواصل التقدم.

رابعاً: التدريب على قبول المختلفين عنّا في السلوك الاجتماعي، كالملبس والمظهر وطريقة الكلام أو العادات الاجتماعية أو المستوى الاجتماعي وبالذات من هم أقلية في المجتمع الذي نعيش فيه، لأنّ هؤلاء الناس محتاجين لقبولنا بصفة خاصة. أن تكون من بين الأقليّة، هذا يجعل لديك انطباعاً مبدئياً بعدم القبول إلى أن يَثبُت العكس. والعكس هذا يَثبُت من خلال التأكيد على القبول.

خامساً: ملاحظة احتياج الآخر للقبول لاسيما عندما يدخل لمجتمع جديد. فعندما ينتقل الشخص إلى مدرسة أو كلية جديدة، عمل جديد، كنيسة، أو مدينة جديدة يكون في احتياج مُلّح لأن يكون مقبولاً لدى المجموعة الجديدة وهذه فرصة كي نقدم الحب والقبول للآخرين في وقت احتياجهم.

الفصل الثالث

التواصل
مخاطرة الخروج للآخر

«الكلمة إيد... الكلمة رجل... الكلمة باب
الكلمة نجمة كهربيّة في الضباب
الكلمة كوبري صلب ... فوق بحر الغياب
الجن يا أحباب ما يقدر يهدمه
فاتكلموا... اتكلموا... اتكلموا»
«صلاح جاهين»

كتب الفيلسوف الإنجليزي المعروف كلايف س. لويس في كتابه «خطابات لسيدة أمريكية»[13]، الذي كتبه بعد وفاة زوجته، أنه لاحظ أنه يفكر كثيراً في زوجته حتّى أنه يتكلم إليها في خياله ويتخيلها أيضاً تكلمه وتحاوره. ثم انتبه إلى حقيقة أنه إذا استمر على هذه الحال لفترة طويلة، فإنه سيخلق من وحي خياله شخصية أخرى أسطورية غير شخصية زوجته المتوفاة. فهي لم تعد موجودة لتصحح أفكاره وتصوراته عنها. بل إنّ ردودها عليه في الخيال ليست سوى نتاج عقله هو. هكذا تنشأ الأساطير والخرافات التي ربما تُنسج حول الشخصيات الحقيقية لتصنع منها شخصيات خيالية.إننا نفقد العلاقة الحميمة ببعضنا

---

[13] C. S. Lewis, *Letters to an American Lady*.

البعض عندما لا نتواصل تواصلاً حقيقيا، التواصل الذي فيه نتكلم ونصغي فننقل حقيقتنا للآخرين ونتعرّف على حقيقتهم. أمّا إن لم نمارس التواصل مع بعضنا البعض سنظل نتعامل مع أفكارنا وافتراضاتنا عن الآخرين ونحاورهم في خيالنا ونحن في واقع الأمر لا نكلّم إلاّ أنفسنا.

ما هو التواصل؟

التواصل نشاط إنساني لا غنى عنه في حياة الإنسان ككائن اجتماعي عاقل ويقول ملفن دي فلير[14]: «إنّ التواصل ليس ضرورياً فقط للعلاقات بل لوجودنا العاقل ذاته» وكان أرسطو يرى عملية التواصل في ضوء ثلاث نقاط مرجعية: وهي المتحدث والحديث والمستمعون. وفي العصر الحديث ظهرت نماذج أكثر تعقيداً للحصول على فهم أفضل لعملية التواصل. النموذج الأكثر شيوعاً واستخداماً هو ما يُسمى بنموذج نقل الإشارات cybernetics المشتق من علم الاتصال عن بُعد، وتقنيات الحاسب الآلي. هذا النموذج يشتمل على عناصر متعددة كالمرسل الذي تنشأ عنده الرسالة فيضع لها شفرة خاصة يفهمها المستقبل الذي يقوم بدوره بفك الشفرة ليحصل على الرسالة كما هناك أيضاً تشويش على الرسالة، ثم في النهاية يقوم المستقبل بتكوين رد فعل أو ما يسمى المرتجع[15] feedback

14 Melvin L. DeFleur, *Theories of Mass Communications*, (N.Y: McKay, 1970), p. 76

15 C. Shannon and W. Weaver, *The Mathematical Theory of Communication* (Urbana: University of Illinois Press, 1949).



إذاً التواصل بمفهومه العلمي البسيط هو «نقل رسالة» من مرسل إلى مستقبل. لكن التواصل في العلاقات الإنسانية له دور أعمق من هذا، ألا وهو «معرفة الإنسان» أي الرؤية العميقة له والاشتراك ليس فقط في معلومة يقدمها ولكن الاشتراك في الإحساس والوجدان والصراع الإنساني. كلمة اتصال في اللغة الإنجليزية Communication تأتي من الأصل اللاتيني للكلمة Communis أو Communia والتي تعني نقل الشيء أو تعميمه، كما أنها أيضاً تعني الاشتراك والمشاركة بين الأشخاص، وهي من نفس الأصل الذي ينتج Community أي مجتمع إنساني مكوّن من شبكة من العلاقات يتم فيها التواصل الحميم.

مشكلات التواصل الشخصي

تنبع مشكلات التواصل الشخصي من ثلاث قضايا رئيسية في التواصل وهي:

(1) الدافع أثناء التواصل

(2) مهارات التواصل

(3) تأثير العلاقات السابقة على التواصل الحالي

أولاً: الدافع أثناء التواصل:

قبل أن نتكلم عن مهارات وصعوبات التواصل، نحتاج لأن نذهب أعمق من هذا قليلاً لنبحث دوافعنا الداخلية ونحن نمارس العلاقة والحوار. فالإنسان يدخل العلاقة بدافع من اثنين[16]، إمّا دافع التعلّم، أي أن يعرف الآخر كما هو، وربما من خلال ذلك يعرف نفسه أيضاً. أما الدافع الثاني فهو أن يحمي ويدافع عن نفسه وعن وجهة نظره أمام الآخر وأمام نفسه.

1) دافع التعلّم:

هو دافع الإنسان لأن يعرف ويتعلم الآخر كما هو، وهذا يتضمن نوعاً من «المخاطرة» حيث أنّ الإنسان بذلك يجعل نفسه مُعرّضاً وليس مَحمياً. مُعرّضاً للاضطرار إلى أن يغيّر وجهة نظره أو أن يعرف شيئاً لم يكن يعرفه، وبالتالي قد يتخلى عن رؤاه الشخصية التي ربما تَمسك بها إلى حدّ التعصب. يقول ك. س. لويس في كتابه «أربعة طرق للحب»[17] إنّ الحب الحقيقي لابد أن يحمل مخاطرة، فإنك إذا أحببت شخصاً حباً حقيقياً فهذا معناه أنك تضع قلبك في يده، ربما يحافظ عليه، وربما أيضاً يضغط عليك ويعصره أو ربما يمزقه. الحب الحقيقي يحمل في داخله فرصة التعرض للرفض والألم. وأيّة محاولة للحماية

---

16 Jordan and Margaret Paul, *Do I have to give up Me to be Loved by You?* (Minneapolis: Comp care Publishers, 1983).

17 C.S. Lewis, *The Four Loves* (N.Y: Harvest books, 1971).

من ألم الحب ما هي إلاّ الأنانية بعينها. إنّ دافع الرغبة في المعرفة يشمل أربعة عناصر وهي:

- الخروج للآخر وبذل المجهود لمعرفته.
- الاستعداد لقبول الآخر كما هو دون محاولة تغييره.
- الاستعداد لاستكشاف النفس والعيوب الشخصية من خلال العلاقة مع الآخر.
- الاستعداد للرفض من الآخر، بما يحمله ذلك من ألم نفسي.

2) دافع الحماية

في أوقات كثيرة يكون دافعنا ومنطلقنا في التواصل، ليس المعرفة وإنما الحماية ـــ حماية أنفسنا من الآخر أو الحصول منه على أشياء سواء مادية أو معنوية. المنبع الأساسي لهذا الدافع هو عدم الأمان. ولهذا الدافع مظاهر متعددة، منها الرغبة المحمومة في إثبات وجهة النظر الشخصية ولو على حساب الحقيقة الموضوعية، ومنها عدم الاستماع للآخر، الاتهام والهجوم كوسيلة للدفاع وهكذا يبدأ صراع القوة ومحاولات السيطرة التي تلغي كل فرصة لعمل علاقة حقيقية صحيّة.

ثانياً: مهارات التواصل

عملية التواصل كما رأينا هي نقل معاني باستخدام رموز. فهي إذاً تتضمن عملية من التشفير، أي عمل شفرة أو خلق رموز للمعاني المجردة، ثم إرسال هذه الشفرة لشخص آخر يقوم بدوره بفك هذه الشفرة، فيحصل على المعنى المراد. فإن كان المعنى المراد توصيله

مثلاً هو الحب، فالشفرة المستخدمة يجب أن تكون شفرة يعرفها الطرف الآخر، مثل كلمة «أحبك» أو ربتة على الكتف أو حضن أو قبلة... الخ. فيستقبل هذا الشخص تلك الشفرة ويترجمها، فيصله أن ذلك الإنسان يحبه. يمكننا أيضاً أن نسمي التشفير: الإرسال، وفك الشفرة: الاستقبال، كما أنّه غالباً ما يوجد نوع من التشويش على التواصل، لذلك لكي يكون التواصل جيداً يجب أن: (1) تكون الرسالة واضحة (2) تكون القدرة على الاستقبال جيدة (استماع جيد) (3) يكون هناك أقل قدر ممكن من التشويش.

مثال: التواصل الزوجي

يمكننا أن نتخذ التواصل الزوجي مثالاً نشرح فيه دور كل من الدوافع والمهارات في عملية التواصل. عندما يسأل كل منّا نفسه: «ما هو **دافعي** أثناء التواصل مع شريك حياتي؟» غالباً لا نستطيع الإجابة، وربما نردد «الإجابة النموذجية»، وهذا بقدر ما نعرف عن أنفسنا، لأن دوافعنا الداخلية في أغلب الأحوال ما تكون غير معروفة لدينا. لكن لكي نعرف حقيقة توجهنا الداخلي، يجب علينا أن نفحص **طريقة** تواصلنا مع شريك حياتنا، في ضوء الأسئلة الثلاثة الآتية:

1. هل تمارس التواصل بالكلام بما يكفي؟
2. ما هي الرسائل التي ترسلها للشريك الآخر؟
3. كيف تستمع للشريك الآخر؟

1. هل تمارس التواصل بالكلام بما يكفي؟

المشكلة الحقيقية في الكثير من العلاقات وبخاصة العلاقات الحميمة، هي أننا نفترض افتراضات عن الآخر ونصدقها دون محاولة الاستماع لما يقوله عن نفسه، وكأننا امتلكنا القدرة على «قراءة أفكار» بعضنا البعض. لكن الحقيقة أنه مهما كانت العلاقة حميمة وقريبة، لا يستطيع أحد قراءة فكر الآخر، ولا غنى عن أن نتكلم ونستمع لبعضنا البعض، ونصحح أيّ سوء تفاهم قد ينشأ في العلاقة فور ظهوره. الكثير منّا لم يتدرب في الطفولة على التعبير عن المشاعر بالكلام فنجد أنفسنا في بعض المرات بسبب شدة المشاعر التي نشعر بها لا نستطيع أن نتواصل بالكلام فنعبر عن أنفسنا بالأفعال! بالتجنب، أو بالعنف، مع الأشخاص، أو ربما مع الأشياء أو مع أنفسنا. كما يتجنب الكثيرون الكلام خوفاً من الخطأ أو من عدم فهم الآخرين لهم أو ربما خوفاً من تضخيم الأمور إذا تكلموا عنها. لكن الحقيقة هي أننا إذا لم نعبر عن أنفسنا بالكلام سوف نضطر للتعبير بالأفعال ومشكلة الأفعال أنها تحتمل تفسيرات عديدة. فقد تعبر زوجة مثلاً عن غضبها من كلمة قالها زوجها بأن تتجنب الحديث معه، أو بأن تصبّ غضبها على الأطفال أو بأن تُفرط في الطعام. من الصعب عندئذٍ على الزوج أن يفسر أنّ وراء كل هذه الأفعال كلمة قالها ربما بدون قصد. كما قد يُعبّر زوج أيضاً عن إحباطه في حياته الزوجية بالإغراق في العمل، ومع الوقت ينسى أنّ إغراقه في العمل كان في الأصل نتيجة لإحباطه الزوجي لأنه لم يسمح لنفسه بالتعبير عن إحباطه هذا من خلال الكلام،

فيؤدي الإغراق في العمل إلى إدمان العمل، ثم مزيد من المشكلات الزوجية وهكذا يدخل في حلقة مفرغة لأنه فقط لم يتكلم!

في مثل هذه الحالات كل ما تقدمه المشورة الزوجية هو أن تخلق فرصة لمساعدة الزوجين كي يتكلما ويسمعا بعضهما البعض وينّميا مهارات التواصل الخاصة بهما. التعبير بالكلام ممارسة تحتاج للتدريب المستمر، فمن خلال التدريب نتعلم أن نختار الألفاظ الدقيقة التي لا تحتمل أكثر من تفسير ونتعلم مفردات محددة للتعبير عن أنواع المشاعر المختلفة دون إدانة الآخر أو لومه أو تحميله المسئولية أكثر من اللازم.

كلما استطاع الإنسان أن يعبر عن نفسه بدقة كلما أصبح أكثر راحة مع نفسه ومع الآخرين. نستطيع أن نرى هذه الحقيقة بوضوح في نمو الأطفال. فالطفل قبل تعلم الكلام يكون عصبياً منحرف المزاج وذلك لأنه يريد أن يعبر عما في داخله ولا يستطيع. ويلاحظ الآباء والأمهات أنّ الأطفال يشعرون براحة عندما يستطيعون الكلام وتوصيل ما يريدونه وما يشعرون به للآخرين. لقد أدركت أنا نفسي هذه الحقيقة في السنوات الأخيرة عندما أُصبت بحساسية في الحنجرة تجعلني أفقد الصوت أحياناً لمدة أيام. في هذه الأيام لاحظت أنني أشعر ببعض الإحباط والاكتئاب والرغبة في تجنب الناس، لأنني في تلك الأوقات أصبح غير قادر على الكلام والتعبير عن نفسي!

2. ما هي الرسائل التي ترسلها للشريك الآخر؟

إن كانت أغلب الرسائل لوماً أو دفاعاً عن النفس (سواء التي نقولها بأفواهنا أو نشعر بها داخلنا) فغالباً التوجه هو توجه الحماية. وتوجه

الحماية هذا يؤدي إلى صعوبة في التواصل والعلاقة. ربما نستطيع أن نتواصل مع الغرباء بسهولة، ولكن مع شريك الحياة نجد هذه الصعوبة. والسبب هو وجود جبل من المشاعر التي تكونت عبر سنين طويلة، جعلت من توجّه الزوجين هو توجه حماية النفس والدفاع عنها. فعندما تقترب سيدة أخرى غير زوجتي وتريد أن تتكلم معي سوف أسمعها وأتكلم معها بسهولة. لماذا؟ لأنه لا يوجد توجّه من حماية النفس في الحديث معها. ولكن عندما تخبرني زوجتي أنها مكتئبة، ربما أشعر أنها تلومني وتهاجمني أو ربما تتهمني أني سبب إكتئابها، مع أنها لم تفعل! وقد أضطرب أنا أيضاً من تداعيات هذا الاكتئاب على حياتي. فأبدأ في الدفاع عن نفسي ضدها وضد اكتئابها، وهذا بالطبع يمنعني من أن أستمع إليها وأشعر بها. بل قد أبالغ في الدفاع عن نفسي فأتهمها أنا، باعتبار أن الهجوم خير وسيلة للدفاع. وتبدأ هي في الدفاع عن نفسها وربما تهاجم أيضاً. في هذه الحالة لا يحدث حوار أو تواصل، بل شجار وهذا يزيد من مشاعر الخوف والحزن والإحباط الموجودة ويزداد حجم جبل الجليد بيننا ويزيد من صعوبة التواصل في المستقبل. وهكذا تسير العلاقة من سيء إلى أسوأ.

لكي نحقق التواصل الحقيقي، يجب أولاً أن نخرج من حالة الحماية إلى حالة الرغبة في التعلم والمعرفة. والحقيقة هي أننا نحتاج لا أن نعرف الطرف الآخر فقط، بل نحتاج أيضاً لأن نعرف أنفسنا بكل المشاعر والأفكار التي لدينا. فاللوم والغضب اللذان نشعر بهما ربما لا يكونان

سوى قمة جبل جليدي، أما جسم الجبل فيتكون من مشاعر أخرى كثيرة تكونت عبر فترة طويلة من الزمن.

لا يهم من المسؤول عن وجود هذه المشاعر، فغالباً ما اشترك الطرفان في تكوينها على مدار السنين، ولكن المهم هو أن نصل لهذه المشاعر ونعبّر عنها حتّى نخرج من حالة الحماية إلى حالة الرغبة في التعلم والمعرفة.

ببساطة، يجب أن يخرج الغضب واللوم لنعيد اكتشاف الحب.

لا تكبتوا... اكتبوا!

نُشِرَ خبر في جريدة الأهرام القاهرية في شتاء سنة 2002 تحت عنوان: «أيتها النساء لا تكبتن الغضب!» عرضتَ الجريدة أن دراسة أُجريت في إحدى الجامعات البريطانية تبيّن منها أن إخفاء السيدات مشاعر غضبهن يؤدي إلى إصابتهن بالاكتئاب والتوتر بشكل أكبر من الرجال بكثير. وحثت الدراسة النساء على عدم التعبير عن الغضب بالصراخ أو البكاء، بل بالإمساك بقلم وكتابة كل ما يشعرن به على الورق، باعتبار ذلك أكثر الوسائل الصحية تعبيراً عن الغضب...

تُعَد مشاعر الغضب واللوم في صورة خطاب طريقة لها العديد من الفوائد يمكن أن نلخصها بالآتي:

1. عملية بطيئة تسمح بتداعي المشاعر والذكريات، وخاصة ما كان منها صعباً بعيداً عن الذاكرة.
2. الكتابة تعطي فرصة التعبير من دون مقاطعة، كما أنها تساعد على التركيز وفض الاشتباك بين الأفكار والمشاعر

المتضاربة. وصفت إحدى المريضات أنها عندما جلست لتكتب مشاعرها في صورة خطاب أدركت أنّ هذه هي المرة الأولى التي «تتحدث» فيها دون أن يقاطعها أحد!

3. يمكنك أن تُخرج ما فيك كله دون أن يعرف أو يسمع أحد (يجب أن تتأكد أن أحداً لن يرى ما تكتبه رغماً عنك).

4. يمكنك أن ترى مشاعرك وأفكارك في صورة ملموسة وتعيد قراءتها وتضيف إليها وتصححها.

5. تساعدك الكتابة أن تضع المشاعر والأحداث في حجمها الحقيقي وتحميها من المبالغة التي من الممكن أن تصورها لنا أذهاننا أو الآخرون.

6. يساعدنا أن نغفر غفراناً سليماً يقّر بالمشاعر ثم يتركها. فالغفران السليم لا يكبت المشاعر، كما أنه لا يترك نفسه لاجترار هذه المشاعر فتزداد المرارة بذلك أيضاً.

7. بعد أن يخرج الغضب واللوم، وبعد أن نمارس الغفران والمسامحة، ربما نجد مشاعر أخرى سلبية قابعة تحته كالخوف أو الحزن أو الأحلام والأماني المحبطة، فنعبِّر عنها أيضاً.

8. بعد أن تخرج كل هذه المشاعر السلبية، ربما تجد مشاعر الحب القديم قابعة في القاع. ربما لهذا السبب نقول إننا نحب، ولكن كل ما يخرج منا عكس الحب تماماً. نحن

صادقون عندما نقول أننا نحب، ولكننا لا نعرف لماذا كلما نفتح أفواهنا يخرج لوم وغضب؟!

3. كيف تستمع للشريك الآخر؟

أستطيع أن أعرف دافعي إن كان دافع التعلّم أم دافع الحماية من خلال الطريقة التي أستمع بها للآخر. ففي أحيان كثيرة لا نستمع لبعضنا البعض، بل نُقاطع بعضنا البعض. وإن لم نفعل، نكون مشتّتين منتظرين دورنا في الحديث، وهذا يجعلنا لا نستطيع أن نستمع لأننا نكون حينئذٍ في حالة إعداد لما سوف نردّ به، وذلك لأن أهم شيء بالنسبة لنا هو التعبير عن موقفنا والدفاع عنه.

أمّا الاستماع الصحيح الذي يبني العلاقة فهو مهارة يجب تعلُّمها وهذه المهارة تنقسم إلى شقين:

- الاستماع السلبي
- الاستماع الإيجابي

الاستماع السلبي: هو السماح للطرف الآخر بالكلام مع الانتباه التام والتقاء العينين بدون تعليق. هنا يحاول الإنسان أن يستمع بقلبه أيضاً وليس بأذنيه فقط. ويشعر بما يشعر به الآخر. هذا الاستماع السلبي يعطي من تستمع له انطباعاً أنك تعطي نفسك بالكامل له في هذه الدقائق وتحاول أن تشعر به. نحتاج إلى ممارسة الاستماع السلبي بالذات عندما يكون الشخص الذي نستمع إليه لديه الكثير الذي يقوله ويحتاج ألاّ نقاطعه مطلقاً حتى يُخرج ذلك الفيض الهائل من المشاعر الذي بداخله.

أمّا الاستماع الإيجابي: فهو أن تعيد ما قاله الآخر بتعبيرك أنت، لتعطيه انطباعاً أنك تفهمه وتقدّر مشاعره، وأنّ ما يريد قوله قد وصلك بطريقة سليمة.

الزوجة: أنا لم أعد قادرة على احتمال الأولاد.

الزوج: أنت تبذلين مجهوداً كبيراً مع الأولاد وقد تعبت.

(ما تريد الزوجة قوله هنا، هو أنها قد بذلت مجهوداً كبيراً وتعبت. وما تريد أن تسمعه من زوجها في تلك الحالة هو أنه يرى ويقدر تعبها).

أمّا إن كان الزوج في حالة من الرغبة في حماية النفس فربما لا يستطيع ممارسة الاستماع الإيجابي، ويقاطع زوجته وربما يدخل في موضوع آخر.

الزوج: من فضلك. أعدّي لي العشاء!

وإذا سمع وتجاوب فربما يكون الردّ دفاعياً مثيراً للشجار مثل:

الزوج: ماذا أفعل؟ هل أترك عملي لأهتم أنا بهم؟!

أمثلة أخرى لما هو ليس استماعاً إيجابياً:

- الجواب بسؤال ينمّ على الاعتراض على ما قالته: ماذا تقصدين؟
- إعطاء نصيحة تنمّ على لوم: «لو كنت تهتمين بتأديبهم لما كانوا بهذه الحالة»
- الاختلاف: «أنا لا أرى أنهم مشكلة. جميع الأطفال هكذا»
- الشرح: «إنهم في مرحلة صعبة من العمر»

- التقليل من حجم المسألة: «ليس الأمر بهذا السوء»
- الغضب: «لقد سئمت. كلما ترين وجهي تشتكي من الأولاد»
- التعبير عن مشاعره هو (المنافسة): «لقد حدثت مشكلة كبيرة في العمل اليوم».
- محاولة حل المشكلة: «أنا أرى أن نُحضر جليسة أطفال تساعدك»
- إعطاء محاضرة: «عادةً ما يكون الطفل صعب المراس عندما يشعر بالملل».

القاسم المشترك الأعظم في كل ردود الأفعال هذه، هو أنّ الزوج وعلى الرغم من نيتّه الحسنة، لم يُقرّ بمشاعر زوجته في حدّ ذاتها ويحترمها، ولم ينقل لها فهمه وإحساسه بما تمرّ به. الشخص الذي يعاني لا يحتاج إلى تحليل للمشكلة أو حتّى لحلّ لها. ربما يأتي هذا في مرحلة تالية، لكن المهم جداً بالنسبة لمن يعاني أن يجد من يشعر به ويفهمه ويقدّر معاناته. هذا يساعده على التفكير والتركيز، وربما أن يجد بنفسه حلاً للمشكلة، أو أن يكون أكثر انفتاحاً لحلٍ يُقدّم له من الخارج.

ثالثاً: دور العلاقات السابقة:

إننا نتعامل مع الأخرين ليس وِفقاً لما يحدث في العلاقة فقط، وإنما وِفق ما حدث أيضاً في علاقاتنا السابقة وما نختزنه داخلنا من صور وتمثيلات لهذه العلاقات السابقة. وهكذا ودون أن ندري، نُمارس إسقاط العلاقات السابقة على العلاقات الحالية، خاصةً وإن كان هناك وجه شبه بين نوع العلاقات.

على سبيل المثال، عندما نقابل رمزاً من رموز السلطة، نُسقط عليه بصورة لا واعية كل ما اختبرناه من رموز السلطة في الماضي، فنرى فيه/فيها أشياء ربما تكون غير موجودة في العلاقة الحالية، لكنها صدى لما اختبرناه في علاقاتنا السابقة. وهذا يؤثر بالطبع في التواصل في العلاقة الجديدة.

لا يظهر هذا فقط في التعامل مع رموز السلطة ولكن في كل نوعيات العلاقات في الأسرة وخارج الأسرة، مع الجنس الآخر ومع نفس الجنس، مع الزملاء ومع الأصدقاء، مع من يكون في موقع المنافسة أو في موقع التعاون. نحتاج دائماً لأن نكون واعين تجاه ميلنا لإسقاط علاقاتنا السابقة ونحن نتعامل مع الآخرين ونحاول أن نكون على الحياد دائماً.

> أدركت زوجة شابة أنها في سن مبكرة جداً، قررت ألاّ تشعر وألاّ تستقبل الحنان من والدها لأنها إن اعتادت على الحنان منه، سوف تكون قسوته المفاجئة أشد وطأة عليها. فكأنها قررت ألاّ تتوقع الحنان حمايةً لنفسها*. وعندما أدركت حقيقة هذا القرار القديم، اكتشفت أنه السبب في الموقف العدائي المسبق الذي تتخذه من كل الرجال. والأهم من ذلك أنها أدركت أيضاً أنها لا تستطيع أن تستقبل حنان زوجها لأنها ببساطة، لا تثق فيه لكونه أيضاً رجلاً مثل والدها!

---

* هذا ما يصفه علماء نفس مثل اليزابيث موبرلي "الانفصال الدفاعي" Defensive detachment

سيدة أخرى تشاجرت مشاجرة كبيرة مع زوجها لمجرد أنه كان يسأل عن جريدته اليومية عندما لم يجدها في المكان الذي تركها فيه! وبعد أن هدأ الشجار سألت نفسها: «لماذا ثرت هكذا؟ لماذا تشاجرت معه إنه لم يسيء إليّ؟ لقد كان الرجل يسأل عن جريدته بلطف. ماذا دهاني؟» ولكونها قد خطت من قبل خطوات طويلة في العلاج واستكشاف الماضي والأسرة التي نشأت فيها، أدركت بعد قليل أن هذا الموقف أعاد لذهنها ذكريات طفولتها وكيف كان والدها عندما لا يجد جريدته، كان يغضب ويثور ثورة عارمة في البيت ويصرخ ويهدد وربما يضرب من يراه أمامه حتّى لو كانت أمها. وكيف كانت كطفلة تشعر بالرعب الممزوج بالغضب تجاه والدها. هكذا فهمت لماذا تشاجرت مع زوجها، وكأنها بشجارها هذا كانت تقول: «لا... لا لن أسمح أن يتكرر هذا مرة أخرى أبداً!»

شابٌ آخر انفجر غضباً في وجه أحد الأشخاص الذي طلب منه شيئاً أثناء تناوله الطعام. تعجب كل من في صالة الطعام من رد فعل الشاب المبالغ فيه. بعد دقائق صمت وتأمل، مال عليّ هذا الشاب قائلاً: «غريب أنني ما زلت لا أستطيع أن أتحكم في ردّ فعلي إذا طلب أحدهم شيء مني أثناء تناول الطعام» فقلت له: «لماذا؟» فأجاب: «في كلّ مرة يكون عليّ أن أقوم من على مائدة الطعام أشعر بإهانة شديدة، لأنني في المكان الذي نشأت فيه، كانوا يَعدّون من واحد لعشرة لكي

نتناول طعامنا، ومن لا ينتهي من الأكل في الوقت المحدد، يكون عليه أن يقوم من على المائدة دون أن يكمل طعامه»!

الفصل الرابع

الدخول إلى وجدان الآخر
الذكاء الوجداني

وبينما هو يتكلم، كنت أجلس مستريحاً.
وتركت العنان لعينيّ كي تستقران على وجهه.
وسمحت لنفسي أن أُستمَع (أندمج) داخل حكايته،
وسرعان ما استغرقتني قصة طفولته
حتى صرت لا أشعر بالجو المادي المُحيط بنا في الحجرة،
وصرت أبصر فقط عينيّ ذلك
الطفل المرتعبتين وصوته المرتعش
والدراما الإنسانية المذهلة التي كان يقصّها عليّ.
من كتاب «فن المشورة» لرولو ماي

إذا كان التواصل هو الخروج من النفس إلى الآخر والرغبة الصادقة في معرفته، فالدخول إلى وجدان الآخر يتطلب مهارة أخرى ونوعاً آخر من الذكاء. الذكاء كما هو متعارف عليه هو عملية ذهنية بحتة سواء كانت حسابية أو لفظية أو تركيبية مهارية، وهذا ما يتم قياسه من خلال اختبارات الذكاء المختلفة، ويسمى الناتج «معامل الذكاء» Intelligent quotient (I.Q). ولكن من الملاحظ أنّ كثيرين من الأذكياء بهذا المفهوم الذهني، قد يتصرفون بطريقة في منتهى الغباء، تجلب عليهم ضرراً في السلوكيات والعلاقات والعمل وغيرها. إذاً ما الذي

يجعل الذكي يتصرف بطريقة تضره؟ هذا يقودنا إلى نوع آخر من الذكاء، يسمى **الذكاء الوجداني** (Emotional Intelligence (E..I وهو: «قدرة الشخص على التعامل بذكاء وفاعلية مع المشاعر».

قام بوضع نظرية الذكاء الوجداني عالمان نفسيان أمريكيان، هما بيتر سالوفي من جامعة ييل، وجون ماير من جامعة نيوهامبشير. وقد حددا مكونات الذكاء الوجداني في النقاط الخمس التالية[18]:

1. القدرة على رصد المشاعر الشخصية والتعبير عنها.
2. القدرة على التحكم في المشاعر.
3. القدرة على تحفيز الذات.
4. القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين.
5. المهارات الاجتماعية أو "الذكاء الاجتماعي"

1) القدرة على التعرف على المشاعر الشخصية والتعبير عنها

يُقصد بذلك، قدرة الشخص على التعرف على مشاعره أثناء الشعور بها. وهذه هي القدرة المحورية في الذكاء الوجداني، حيث أنّ الخطوة الأولى في التعامل السليم مع أي شيء هي الدراية به. والوعي بالمشاعر هو أن يكون للشخص مستوى من الوعي فوق الوعي meta-awareness، يفحصه ويرصده بكل مشاعره وأفكاره، وبكلمات أبسط، هي أن يكون الإنسان قادراً أن يقف خارج نفسه ويراها من

18 D. Goleman, *Emotional Intelligence, Why It matters more than I.Q.?* (N.Y: Bantam books, 1995)

الخارج بنظرة موضوعية. وينقسم الأشخاص في رأي جون ماير إلى ثلاثة أنواع من حيث قدرتهم على التعامل مع مشاعرهم.

أولاً: الواعون بمشاعرهم وأمزجتهم والتحكّم بها

هؤلاء الأشخاص يتمتعون بصحة وجدانية تسمح لهم أنهم عندما يدخلون في مزاج سيء، لا يبقون فيه ويجترونه، بل يستطيعون تمييزه بسرعة والتعبير عنه. كما أنهم أيضاً لا يتوقفون عند ذلك بل يعملون على الخروج منه بعد هذه الخطوة، تأتي الخطوة الثانية وهي الخروج من هذا المزاج من خلال التركيز على حقائق إيجابية هي أيضاً موجودة في الحياة.

ثانياً: الذين يتعرفون على مشاعرهم لكن لا يُقدمون على تغييرها

هناك من لا يحاولون الخروج من مشاعرهم ويستمرون في اجترارها. وهذا العيب في الذكاء الوجداني هو الذي قد يجعل من الاكتئاب مزمناً ويتحول إلى ما يُسمى «بالشخصية الاكتئابية» وهو أيضاً الذي يجعل الإنسان مدمناً لرثاء نفسه والتعايش مع مشاعره السلبية وكأنها لا يمكن أن تتغير.

ثالثاً: الذين تجرفهم مشاعرهم دون أن يدروا

هؤلاء هم الذين لا يدرون إلاّ وقد جُرِفت مشـــاعرهم بعيداً. وبما أنهم لا يميزون مشاعرهم وبالتالي لا يتحكمون فيها، فإنهم يجدون أنفسهم وقد «تصرفوا» تصرفات كردود أفعال تلقائية مباشرة لهذه المشاعر،

إمّا هروباً من المشاعر أو محاولة تخديرها. وغالباً ما لا تكون هذه التصرفات سليمة أو مفيدة لهم. هؤلاء هم الذين تسمعهم يقولون عبارات مثل: «لم أدرِ بنفسي»، «لم أرَ أمامي»، «لا أدري ما الذي جعلني أفعل ذلك؟!»

2) القدرة على التحكم في المشاعر

كي نفهم كيف يتم التعامل مع المشاعر وعلاقة هذا بالسلوك، يجب أن نلقي نظرة على تركيب المخ بطريقة مبسطة لكي نفهم الخلفية التشريحية والفسيولوجية لعملية التحكم في المشاعر. في المخ الإنساني، إن جاز التعبير، تنظيمان عصبيان: الأول هو ما يمكن أن نسميه «المخ الوجداني» Emotional Brain والثاني هو المخ العقلاني الأعلى Higher Brain. وظيفة المخ الوجداني تقديم ردود أفعال انفعالية سريعة دون الرجوع للمخ العقلاني، لأنّ مثل هذه التصرفات السريعة قد تُنقذ الحياة. فالخوف يدفع الإنسان كي يهرب بسرعة من الخطر (هذا بالطبع إذا كانت شحنة الخوف مناسبة فالخوف الشديد الأكثر من اللازم ربما يؤدي للشلل التام).

أما المخ العقلاني فيحتاج إلى وقت أطول نسبياً ليفحص المواقف ويحلّلها، فيقوم بكبح جماح المشاعر (كالغضب مثلاً) ليتحكم فيها بما يتفق مع مصلحة الإنسان والمجتمع. الذكاء الوجداني إذاً هو القدرة على التنسيق بين المخ الوجداني المسئول عن الشعور والمخ العقلاني الذي يتعرف على هذه المشاعر ويحاول السيطرة عليها. هذا يعني أننا

قد لا نستطيع التحكَم في بداية الشعور، لكننا نستطيع أن نتحكم في المدة التي سنسمح فيها لهذا الشعور بالبقاء، كما يمكننا التحكّم في قراراتنا وتصرفاتنا أثناء الشعور بهذه المشاعر.

أي أننا قد لا نستطيع أن نمنع هياج حصان المشاعر، لأنه ينطلق بسرعة قبل أن نقرر انطلاقه، لكننا نملك «لجاماً» يمكّننا من قيادة هذا الحصان القوي بعد أن ينطلق كي لا يسقطنا من فوقه أو يذهب بنا إلى حيث لا نشاء. وبِقدر تدريبنا على التحكم في المشاعر بقدر ما نستطيع أن نميزها بسرعة ونتحكم فيها قبل أن يفلت زمامها وتودي بنا إلى قرارت وسلوكيات غير مثمرة.

3) القدرة على تحفيز الذات

تشتمل القدرة على تحفيز الذات Self-Motivation على عنصرين هما:

- القدرة على تأجيل اللذة (أو الراحة).
- التفكير الإيجابي (أو الرجاء).

أولاً: القدرة على تأجيل اللذة (أو الراحة):

اختبار «المارشمالو»

أجريت هذه التجربة الطويلة المدى خلال الستينات بواسطة العالم النفسي والتر ميتشل. يقوم فيها باختبار القدرة على تأجيل اللذة لمجموعة من الأطفال في سن الرابعة عن طريق وضع قطعة من حلوى المارشمالو أمام كل طفل، ثم يقدّم هذا التحدي لهم: «الذي يستطيع الانتظار حتى أقوم بنزهة لمدة ثلث ساعة وأعود دون أن يأكل

القطعة التي أمامه سوف يحصل على قطعتين. أمّا من يأكل القطعة التي أمامه فلن يحصل على قطعة إضافية.»

تمت متابعة هؤلاء الأطفال حتّى سن المراهقة والمقارنة بين المجموعة التي لم تستطع الانتظار، والأخرى التي انتظرت، فوُجد أنّ المجموعة التي استطاعت الانتظار قد تميزت بأداء أفضل بنسب واضحة إحصائياً في المجالات الآتية:

- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ذات معنى.
- القدرة على توكيد الحقوق وقوة الشخصية.
- القدرة على التعامل مع إحباطات الحياة وتحمل الضغوط.
- تحمل المسئولية.
- امتلاك زمام المبادرة.
- التفوق الدراسي.

ربما لا توجد مهارة نفسية تحقق النجاح في الحياة والعلاقات، أكثر من القدرة على التحكم في المشاعر والنزوات. المشاعر هي القوة الدافعة للعمل والتحرك. وهذا ما يسمى «النبضة الشعورية».

وكلمة emotion لغوياً تنقسم إلى مقطعين: أولاً حرف e وهو اختصار لكلمة exo أي «الخارج» ثم كلمة motion وتعني «حركة». أي أنّ المشاعر هي «حركة للخارج» على سبيل المثال، هنا في تجربة المارشملو مشاعر الرغبة في أكل قطعة الحلوى تدفع الطفل لأن يتحرك للخارج لأكلها. ولكي يؤجل هذا الفعل للحصول على هدف أكبر، يحتاج لوظيفة أخرى تكبح جماح النزوة وتؤجل إشباع الرغبة

المباشرة لتحقيق رغبة أكبر وأسمى. والرغبة في الراحة مثل اللذة. فردّ الفعل المباشر للتعب هو الراحة. أمّا من يشعر بأهمية الهدف النهائي يمكنه تأجيل الراحة حتّى يصل للهدف وبعد ذلك يحظى بالراحة.

نلاحظ من نتائج اختبار المارشمالو، كيف أنّ هذه الوظيفة الوجدانية ضرورية لعمل علاقات اجتماعية ذات معنى فصاحب النفس الطويل الذي يحتمل الإحباط هو أقدر على تحمل العلاقات والصعوبات التي قد تنشأ فيها.

ثانياً: التفكير الإيجابي (الرجاء):

الخاصية الثانية في القدرة على تحفيز الذات تأتي من التفاؤل أو الرجاء أو ما يسمى بالتفكير الإيجابي. يقول عالم النفس شنيدر[19] من جامعة كنساس، إنّ الذي يتميز بالتفاؤل يقوم بالوظائف التالية كي يحفّز نفسه:

- أولاً يشعر في نفسه أنه قادر على النجاح.
- ثم يقوم بتهدئة نفسه وطمأنتها إذا واجه صعوبة ما.
- يقوم بتجزئة الهدف الكبير لأهداف صغيرة مرحلية. ويؤدي تحقيق الهدف الصغير إلى تفاؤل يدفعه لتحقيق باقي أجزاء الهدف الكبير.
- لديه المرونة الكافية لإيجاد طرق متنوعة للوصول إلى الهدف. فإذا فشلت الخطة «أ» يطبق الخطة «ب».

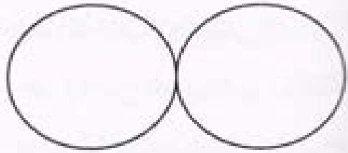
---

19 نفس المرجع السابق.

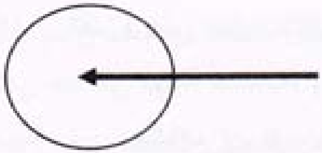
التفكير الإيجابي كوظيفة من وظائف الذكاء الوجداني هو أن يقرر الإنسان أنه لن يستسلم للقلق والانهزام أو الاكتئاب عند مواجهة الصعوبات أو العقبات. الإنسان الذي تعوَّد على التفكير الإيجابي يرى الإيجابيات في حياة الآخرين بسهولة، ولا يفقد الأمل في العلاقات بل يبذل مجهوداً في حلّ الصراعات (سنفرد الفصل الثالث عشر لحل الصراع في العلاقات).

4) القدرة على رصد مشاعر الآخرين والتفاعل معها (المواجدة):

هذا هو العنصر الرابع من عناصر الذكاء الوجداني، وهو عنصر في غاية الأهمية للعلاقات الصحيحة. ونسميه التواصل الوجداني أو المواجدة Empathy. وهو يعني الدخول إلى الحالة الوجدانية للآخر والنظر للحياة من منظور هذا الآخر. المواجدة ليست التعاطف. التعاطف الذي نطلق عليه باللغة الإنجليزية Sympathy ومعناه (الشعور مع) يشتمل على أن أسأل نفسي: ماذا كنت سأشعر لو كنت أنا في هذا الموقف؟ أما المواجدة فتعني (الشعور في) وهي أن أضع نفسي جانباً وأحاول الدخول إلى عالم الشخص الآخر ورؤية الحياة من منظوره هو.



التعاطف (الشعور مع الآخر)



المواجدة (الدخول في وجدان الآخر)

على سبيل المثال:

إذا كنت أستمع إلى شخص يتحدث عن فقدان وظيفته، التعاطف في هذه الحالة هو أن أضع نفسي مكانه وأسأل نفسي: ماذا سأشعر لو كنت أنا قد فقدت عملي؟ شعوري في هذه الحالة سيكون متوقفاً على قيمة العمل ودوره في حياتي أنا. أمّا المواجدة فهي أن أشعر بما يشعر به هذا الشخص وذلك من خلال أن أدخل عالم هذا الشخص وأرى الحياة من منظوره هو وأدرك (من خلال الأسئلة مفتوحة النهاية) حجم العمل في حياته، الذي ربما يكون مختلفاً عن حجم العمل في حياتي أنا. لذلك عندما أشاركه الإحساس بألم فقد العمل يكون شعوري أقرب إلى الشعور الذي يشعر به. بالطبع هذه عملية صعبة ومؤلمة، ولكنها إن حدثت تنقل العلاقة إلى مستوى آخر.

الشعور بالآخرين أيضاً أمر أساسي للحفاظ على مشاعرهم ومصالحهم، حتّى أنه يمكننا القول كما قال مارتين هوفمان[20] أن «جذور الأخلاق أساساً تقع في القدرة على التقمص الوجداني».

---

20 نفس المرجع السابق

5) القدرة على عمل علاقات اجتماعية (الذكاء الاجتماعي):

نأتي هنا إلى نهاية السلسلة، وهي كما هو واضح تصب في العلاقات أيضاً، فمَن يستطيع أن يرصد مشاعره، يمكنه أن يتحكم فيها ويعبر عنها، ويرصد مشاعر الآخرين ويشعر بها، وهذا كله يمكنه من عمل علاقات صحية.

هناك وظائف متعددة للذكاء الاجتماعي:

أولاً: القدرة على عمل علاقات شخصية، وهذه هي أكثر مهارة مرتبطة بالمواجدة وبصنع المجتمع الحقيقي الصحي. هناك أشخاص يستطيعون بسهولة التعرف على مشاعر الآخرين والتجاوب معها. الشخص الذي يتمتع بهذا النوع من الذكاء الاجتماعي يسمونه Team player أي الشخص القادر على العمل في فريق. وهذا ضرورياً جداً لنجاح أيّة مجموعة تعمل معاً.

ثانياً: القدرة على تجميع وتنظيم المجموعات. وتحفيز شبكة من الأفراد وتنسيق جهودها. وهذه القدرة نجدها بوضوح في القادة باختلاف أنواعهم سياسيين أو اجتماعيين أو عسكريين أو رياضيين أو كنسيين.

ثالثاً: القدرة على المفاوضة للوصول لحلّ. هذه مهارة يمكن أن نسمي الشخص الذي يمتلكها بالوسيط mediator وهو الشخص الذي يتدخل لفض النزاع والوصول لحل يرضي جميع الأطراف، وذلك من خلال قدرته على تمييز ما يشعر به كل طرف ومساعدة الطرفين أن يستمعا إلى بعضهما البعض وينظر كل منهما للأمر من منظور الشخص الآخر. هذا النوع من الذكاء الاجتماعي ضروري لدى السياسيين

والدبلوماسيين ورجال الأعمال والقانونيين وكذلك من يعملون في مجال المشورة الزوجية.

رابعاً وأخيراً: هناك أصحاب القدرة عل التحليل الاجتماعي من خلال التبصّر بالآخرين ورؤية مشاعرهم ودوافعهم واحتياجاتهم واهتماماتهم. وهي المهارة الخاصة بالمشيرين والمعالجين والقادة الدينيين والأخصائيين الاجتماعيين وكل من يعمل في مجال مساعدة الناس.

التربية الوجدانية

الذكاء الوجداني أمر نتعلمه في الطفولة ونتدرب عليه من خلال ما يسمى بالتربية الوجدانية، وهي أن يدرّب الكبار، الصغار على احترام مشاعرهم والتعبير عنها باستخدام لغة وجدانية مناسبة.

> كان ابني الصغير عندما يشعر بالغضب منّي وهو طفل صغير كان يقول: بابا أنا باكرهك! في ذلك الوقت كان أمامي خياران. الأول أن أعنّفه على مثل هذا الكلام ولا أسمح له بالتعبير عن مشاعر الغضب التي بداخله، أو أن أقدم له لغة بديلة يستخدمها عندما يشعر بالغضب. فاخترت الثانية وعلّمته عندما يكون غاضباً مني أن يقول: "بابا، أنا زعلان منك!" بدلاً من كلمة الكراهية التي تؤلمني والتي هي أيضاً تعبير غير صحيح، فهو لا يكرهني وإنما غاضب مني بسبب موقف ما.

التربية الوجدانية هي أن نحترم مشاعر الصغار ولا نكبتها، وفي نفس الوقت ندربهم على استخدام طرق وكلمات سليمة للتعبير عن المشاعر لا تُسيء للآخرين.

- لا بأس أن يركض الطفل غاضباً ويذهب لغرفته معبّراً عن غضبه. و لا بأس أن يغلق باب الغرفة بعنف خلفه.
- لا بأس أن يرفض الكلام مع أي شخص ولو كان الأب والأم لبضع دقائق.
- لا بأس أن يلكم المخدة أو يقوم بتقطيع بعض الجرائد القديمة.

لكن من الغير المقبول أن يقوم الطفل.

- بضرب أخيه أو أخته أو توجيه إهانة لأيّ منهم.
- بالخصام والقطيعة لفترة طويلة.
- أو كسر أو تمزيق شيء له قيمة لديه أو لدى شخص آخر.

يجب أن يترك الآباء والأمهات مساحة للتعبير عن المشاعر، لئلا يتم كبتها، ثم تخرج بعد ذلك في صورة سلوكيات مضرة للطفل وللآخرين، خصوصاً في فترة المراهقة.

هل الطفل قادر على التحكم في مشاعره؟

نقول لا ونعم ـــــ لا لأن الأطفال لا يولدون بهذه القدرة مكتملة، بل يحتاجون للتدريب عليها. فهم في البداية لا يستطيعون «استئناس» مشاعرهم والتعبير عنها تعبيراً سليماً. ويقودهم هذا ربما إلى الصراخ أو «الزنّ» أو إلقاء أنفسهم على الأرض أو ربما العنف مع الآخرين.

ولكننا نقول أيضاً نعم، لأننا نؤمن أنهم قادرون على تعلم هذه المهارة، وهي مهارة يمكن تعليمها للأطفال منذ سنواتهم الأولى (حوالي 3 سنوات)، إذا تلقّوا التشجيع الكافي والتعليم المثابر للتفريق بين الطرق السليمة

والطرق الخاطئة. وإذا لم يحدث هذا فإنهم سيعيشون حياة كاملة من التعبيرات غير الناضجة عن المشاعر.

أمثلة للمواقف التي يجب أن يستغلها الوالدان لتعليم أطفالهم الذكاء الوجداني:

- كيفية التجاوب بثقة مع مواقف الرفض من الأطفال الآخرين ومحاولة تكوين صداقات جديدة، والمثابرة في العلاقات.
- عدم الاستسلام للشعور بالفشل في لعبة والبحث عن لعبة أو هواية أخرى.
- كيفية التعبير عن المشاعر السلبية والإحباطات من الآخرين حتّى وإن كانوا من «الكبار» مع الحفاظ على طرق التعبير المهذبة.
- تعليم الاحترام (لا الخوف) من الكبار.
- كيفية قبول الفشل بدون ذنب مبالغ فيه (التعامل مع الفشل الدراسي بصورة صحية بدون تهاون أو إشعار بالذنب). كما أنّ التعبير عن كراهية الدراسة، لا تؤدي إلى عدم القيام بها، بل اعتراف الآباء والأمهات بهذه المشاعر، يعطي انطباعاً لدى الطفل أنّ هناك من يشاركه هذه المشاعر. يمكن للأب أو الأم مثلاً أن يقول: أنا أعلم أنّ الدراسة تكون سخيفة في بعض الأحيان، أنا أيضاً كنت أشعر بذلك، لكن ما العمل، يجب أن ندرس!

- كيفية إقامة علاقة مسئولة، وتواصل محبة واحترام وحدود مع الجنس الآخر. من الطبيعي أن يشعر المراهق بانجذاب نحو الجنس الآخر، لذلك على الآباء والأمهات أن يعترفوا بهذه المشاعر.
- كيف أن تصبح صفات الهدوء والثقة بالنفس والسلام الداخلي صفات مرغوبة في الشخصية.
- التغلب على فخاخ الكبرياء والتشجيع بدون تغذية التعالي والنرجسية.
- كيفية الموازنة بين الرغبة في الحصول على رضا الأقران، والحق في الاستقلالية والفردية والتعبير بحرية عن الرأي واحترامه.
- الاعتراف بأحاسيس صغر النفس وعدم الأمان والتعامل معها بواقعية وهي مشاعر واردة جداً في فترة الطفولة والمراهقة.
- كيفية التواصل والكلام بصورة سليمة (نبرة الصوت -عدم البكاء بدون سبب -عدم الزنّ -عدم مقاطعة الآخرين -عدم التدخل في الحديث).
- بالإضافة للتعليم المباشر، يُعتبر تحلّي الآباء بالذكاء الوجداني أمام الأطفال والمراهقين أهم وسيلة لتعليم الذكاء الوجداني، فبهذا يقدّم الوالدان نموذجاً حياً يمكنهم تقليده، فيكبرون وبداخلهم اقتناع أنّ المشاعر يمكن ترويضها.

الجزء الثاني
الأسرة
مدرسة العلاقات

الفصل الخامس:

صحة الأسرة. كلمة السر في صحة العلاقات

الفصل السادس:

تجرأ أن تخرج عن النص. الأدوار في دراما الأسرة.

الفصل الخامس

صحة الأسرة

كلمة السر في صحة العلاقات

«الحياة الأسرية أكثر قرباً وحميمية من أن تحفظها فقط العدالة ولكن ما يحفظ الأسرة ويصونها هي روح المحبة التي تتجاوز العدالة»

رينولد نيبور 1892 - 1971

- نحن أفضل الناس.
- لقد حصلت على أفضل تربية.
- لا أحد يعيش مثل هذه الحياة المثالية التي نعيشها.
- لا ينقصك شيء.
- كل الناس تحسدنا على ما نحن فيه.
- والدك أفضل أب في الدنيا.
- أمك هي الأم المثالية.
- أنت محظوظ لأنك ولدت في هذه الأسرة.

تُرَدَد هذه العبارات بصورة متكررة لخلق نوع من الولاء والانتماء للأسرة، كما لو كانت جزءاً من «خطة إعلامية» لتشكيل «الرأي العام» في الأسر وخلق نوع من «الوطنية» تجاه البيت الذي نشأنا فيه. ولكن كلنا يعلم أنّ مثل هذه الخطط الإعلامية قد تخدم قصداً خبيثاً

آخر، وهو التغطية على السلبيات وتكريس الوضع الحالي وعدم السماح بالنقد البناء الذي يؤدي إلى التغيير. وهكذا يحدث نوع من التواطؤ الضمني بين «الحكومة» و«الشعب». لأنه كما أنّ الحكومة لا تريد أن ترى السلبيات في نفسها، الشعب أيضاً ربما يستهويه التخدير ورؤية أنه ليس في الإمكان أبدع مما كان!

من ضمن الأمور التي لا نريد أن نواجهها، حتى بيننا وبين أنفسنا، حقيقة الأسر التي نشأنا فيها. وهذا بالطبع نوع من الحماية لأنفسنا من الألم، فكي نستطيع أن نعيش في هذه الأسر، كان يجب أن نقنع أنفسنا أنّ البيت الذي نحن فيه أحسن بيت في الوجود، وأن أسرتنا أفضل أسرة. وهذا يشبع غريزة أساسية عند الإنسان وهي الشعور بالانتماء. ربما يكون هذا ضرورياً في فترة الطفولة لكي نستطيع أن نعيش، أو بالأحرى، نتعايش. لكن لكي نغيّر من أنفسنا وأنماط سلوكنا وعلاقاتنا بعد أن نتجاوز الطفولة والمراهقة، علينا أن نلقي نظرة أكثر واقعية وموضوعية على الأسر التي نشأنا فيها. إنّه أمر ضروري كي ندرك العلاقة بين ما نحن فيه الآن من طرق تفكير وعلاقات، وبين ما تعلمناه في الصغر، حتى نتمكن من تغيير ما تعلمناه إذا كان سلبياً ومضراً لنا ولمن حولنا.

أسرة المنشأ هي المكان الأول الذي تعلمنا فيه العلاقات، فهي عملياً أول علاقات في حياتنا. من المفترض أن تكون الأسرة هي المكان الذي نتعلم فيه الكلام والتواصل ونتعلم فيه كيفية التعبير عن مشاعرنا بصورة بنّاءة، وهي المكان الذي نتعلم فيه كيف نستقبل الحب ونعطيه،

وكيف نرعى أنفسنا ونستقبل الرعاية من آخرين. أسرة المنشأ هي المكان الذي من المفترض قد تعلمنا فيه أن تكون لكل واحد منّا شخصيته المستقلة وفي نفس الوقت ينتمي للجماعة، نعرف كيف ننفصل وكيف نتصل، كيف نختزن الآخرين في وعينا وكيف ندخل في وعي الآخرين. لذلك إنّ رؤيتنا الصحيحة للأسر التي نشأنا فيها من شأنها أن تعطينا بصيرة عن الطريقة التي تعلمنا بها العلاقات.

في هذا الفصل سنتناول سمات الأسرة المضطربة والأسرة السوية، لكي تحكم بنفسك على أسرتك من حيث السوء والاضطراب. لكن قبل أن تفعل ذلك، من الضروري إدراك حقيقة هامة وهي أننا عندما نقول «أسرة مضطربة» لا نعني بذلك أنّ تلك الأسرة ليس فيها أيّة أمور جيدة مطلقاً، فالكثير من الأسر المضطربة تتميز بميزات إيجابية. ولا يعني هذا أيضاً أن «الأسرة الصحيحة» هي الأسرة التي لا يحدث فيها أخطاء، على العكس فالكل يُخطئ. ولكن الحكم على الأسرة من حيث الصحة والاضطراب يكمن **فيما تؤمن به هذه الأسرة من قوانين.** فالأسرة التي تؤمن بقوانين مَرَضية في حدّ ذاتها هي الأسرة المريضة، لأنها سوف تستمر في تطبيق هذه القوانين ظنّاً منها أنها القوانين الصحيحة، وهنا ينشأ الاضطراب. أمّا الأسرة السوية فهي التي تؤمن بقوانين سليمة، لذلك إن حدث كَسر للقوانين، سوف تشعر الأسرة (وبالتحديد الوالدان) أنّ شيئاً ما خطأ قد حدث، وستعالجه، فتكون في مجملها أسرة تحاول القيام بوظائفها السليمة.

أيضاً يجب ملاحظة أنّ الاضطراب الأسري له درجات متفاوتة بشكل كبير، ويمكن للأسرة أن تكون مضطربة في مجالٍ ما وصحيحة في مجالٍ آخر. كما يمكنها التحرك على متصل الصحة والنضوج هبوطاً وصعوداً بحسب ما تقع تحته من ضغوط وما تحصل عليه من مساعدة.

سمات الأسرة المضطربة

1) ينتقدون بعضهم بعضاً

يتّبع بعض الآباء والأمهات أسلوب الانتقاد لأبنائهم وبناتهم ومقارنتهم بآخرين، بحجة تحفيزهم على بذل المزيد من المجهود والنجاح. وغالباً ما تؤدي هذه الطريقة في التربية إلى عكس المراد منها. فالانتقاد ينتقص من الثقة بالنفس التي هي لازمة للنجاح. يحتاج الأبناء والبنات للتشجيع والمديح بصورة دائمة وبخاصة في سنواتهم الأولى، فهذا بمثابة حجر الأساس لنموهم نمواً نفسياً سليماً. بالطبع لا يجب أن يكون التشجيع بدون أساس أو على أمور خاطئة، بل يجب أن يدرب الآباء والأمهات عيونهم على رؤية الإيجابيات وتشجيعها حتّى وإن كانت صغيرة أو بسيطة حتّى اللعب أو الغناء أو اللباس أو الشعر أو أي شيء. وفي نفس الوقت لا يتهاونون في توبيخ الأخطاء.

2) لا يفون بوعودهم

عدم الوفاء بالوعد يكسر جو الثقة والأمان في الأسرة. والأمان أمر ضروري للحياة والإنتاج. أحياناً يكسر الآباء والأمهات وعودهم

لظروف خارجة عن إرادتهم، ولكن الآباء والأمهات الذين يعرفون أنّ كسر الوعود والعهود أمر خاطئ، سوف يعتذرون ويحاولون الوفاء فيما بعد، وهذا يقي الأســـرة من المرض. أما الآبــاء والأمهات الذين لا يدركون هذه الحقيقة ويتعاملون مع وعودهم لأبنائهم على أنها مجرد «كلام» يقال للخروج من المواقف ولا يقيمون وزناً لكسر الوعد، يقودون بذلك أسرهم وأبناءهم نحو الاضطراب دون أن يدروا.

3) **لا يعبّرون عن مشاعرهم**

من مظاهر الاضطراب في الأسرة عدم السماح بالتعبير عن المشاعر، وهذا يجعل الطفل غير قادر على التعرف على مشاعره أوالتعبير عنها (الذكاء الوجداني) وبالتالي ودون أن يدري، يكبت مشاعره ولا يعرف كيف يتعامل معها وهذا يعرضه للاضطراب النفسي وربما الأمراض النفسية. مثل هذه الأسرة لها قانون غير مكتوب يقول: «لا تشعر!... وإن شعرت، لا تعبّر!».

4) **يبالغون في التعبير عن مشاعرهم**

مثلما يؤدي كبت المشاعر لنتائج سلبية في الأسرة، كذلك المبالغة في المشاعر أيضاً تضرّ. من الواضح أن مشاعر الغضب مثلاً، إن لم نتعلم السيطرة عليها سوف تضرّ بصحة الأسرة بأكملها. فالأب الذي يفقد أعصابه فيلقي بأي شيء أمامه سوف يرسّخ مبدأ في الأسرة ،وهو أنّ الغضب يبيح لك أن تفعل ما تشاء، والنتيجة ليست فقط أنهم لا يتعلمون

التحكم في مشاعرهم، بل أحياناً يستخدمون الغضب كمبرر كي يفعلوا ما يريدون، سواء كان ذلك بشكل واعٍ أو بدون وعي.

وصفت إحدى عضوات مجموعات المساندة والتعافي ما كان يحدث في أسرتها من تأرجح مؤلم بين الحنان بلا حساب والعنف بلا ضابط من جانب والدها بالذات، بأنه قد حدث لها نوع من «البسترة» النفسية. (فكما تقتل البسترة الميكروبات في اللبن بتسخينه لدرجة الغليان ثم تبريده فجأة، تقتل هذه الطريقة الأمان والاستقرار اللازم لنمو الشخصية). يحتاج الأطفال للشعور بالأمان والثقة في ثبات ردود أفعال الوالدين. أمّا أن يكون الأب أو الأم كالبحر لا نعرف إن كان سيصبح اليوم هائجاً أم هادئاً، فهذا يهدد الاستقرار والأمان اللازمان لنمو الشخصية السوية.

هذا عن الغضب، فماذا عن مشاعر الحنان؟ هل عدم الانضباط في التعبير عن الحنان والاهتمام يضرّ؟ نعم بالطبع. إن مشاعر الحنان والحماية للطفل النامي هي بمثابة الماء للنبات. معروف أن ندرة الماء تسبب عطش النبات وجفافه، ولكن من يتعاملون مع النباتات يعرفون أيضاً أن كثرة الماء تُغرق النبات وتخنقه. وتوجد بعض الأُسر تمارس ما يسمى «بالحب الخانق» و«الحماية الزائدة» فلا تكون نتيجة ذلك أقل سلبية من ندرة الحب والرعاية. فإن كان إهمال الطفل يوصل له رسالة: "أنت غير مهم!" فالحماية الزائدة توصل رسالة: "أنت عاجز!" وكلا الرسالتين تؤثران سلبياً في نمو شخصيته. كانت أول مرة بالنسبة

لي التي أدرك فيها كيف أن «التربية المثالية»[21] أيضاً مضرة! وذلك عندما جاءتني سيدة تشكو من اكتئاب شديد وصعوبة في العلاقة مع أهل زوجها. وعندما حاولنا استكشاف الأسرة التي نشأت فيها أدركنا أنها كانت أسرة تعيش حياة مثالية تكاد تكون من فرط مثاليتها بعيدة عن الواقع. فلم تسمح هذه الأسرة لابنتهم، بالتعرض لأي نوع من المشاعر السيئة، وكأنهم أعطوها صورة عن الحياة أنها وردية وأنها لن تتعرض لأية إساءة. وهكذا أدت هذه الحماية الزائدة لإصابتها بصدمة وإحباط شديدين عندما اضطرت للتعامل مع أهل زوجها الذين لم يكونوا شديدي السوء، ولكن بالمقارنة مع الصورة الوردية التي عاشتها في طفولتها ومراهقتها رأت أنهم «وحوش»!

5) يقلّلون من قيمة النجاح ويشمتون في الفشل

تفتقر غالبية الأُسر المضطربة إلى توجّه التشجيع والفرح الجماعي لنجاح كل فرد فيها. وإنما يحاول كل واحد فيها التقليل من قيمة ما يفعله الآخرون وتسمع فيها عبارات مثل: «يعني جبت الديب من ديله ياخيّ؟» ويصحب ذلك الكثير من السخرية أحياناً. وعلى الجانب الآخر يشمتون في الفشل ويرونه فرصة للتأكيد على أنّ وجهة نظرهم كانت صائبة

---

21 يصف د. ليس كارتر ود. فرانك مينيريث أن "التربية المثالية" هي أحد الأمور التي تزيد من فرصة التعرض للاكتئاب بسبب الموقف غير الواقعي من قضية الألم

L. Carter and F. Minirith, *The Freedom from Depression workbook* (Nashville: Thomas Nelson, 1995) p. 143

عندما وجهوا نصيحة ما. فيقولون مثلاً: «مش قلتلك. مش نصحتك؟» «عشان تبقى تسمع كلامي». «مبسوط؟». «أحسن!». هذه السلوكيات تعكس توجهاً أنانياً خالياً من المحبة، فالذي ينصح بدافع المحبة يحزن للشر حتى ولو كان هذا الشر يثبت وجهة نظره.

6) يحتفظون بالكثير من الأسرار

يعكس وجود الكثير من الأسرار في الأسرة الإحساس بعدم الأمان وعدم الثقة بين أفراد الأسرة. وعلى الجانب الآخر يعكس عدم وجود أسرار حالة من التسيب وعدم وجود خصوصية لأفراد الأسرة أو حدود بين شخصياتها وهذا أيضاً مضرّ.

7) يسيئون لبعضهم البعض نفسياً وجسدياً وجنسياً

الإساءة البدنية هي الاعتداء الجسدي بالضرب. والضرب مسموح في تربية الأطفال الصغار، لكنه الضرب الذي يؤلم الجسد فقط (ألماً يكفي فقط للانتباه) دون أن يؤلم النفس. كما أنّ الضرب يجب أن يتم في سن مبكرة (من سنة ونصف حتى 3 أو 4 سنوات على الأكثر، ونحن نحتاج للضرب جيداً في هذه السن، كيلا نحتاجه فيما بعد) حيث أنّ الأطفال في ذلك السن لا يفهمون الكلام والمعاني المجردة ويحتاجون لمثير حسّي ليعرفوا من خلاله الخطأ والصواب. أمّا الضرب بعد ذلك السن، يؤذي النفس. وللضرب التربوي قواعد وأصول ربما لا تتسع هذه المساحة للحديث عنها. أما الإساءة النفسية فهي الكلام الجارح والإهانات، وكذلك

الإهمال وعدم الاكتراث. هناك نوع ثالث من الإساءات هو الإساءات الجنسية وهي، الاعتداءات الجنسية والاستغلال الجنسي داخل الأسرة وهذا أمر شائع بصورة أكثر مما نظن، وهو أمر يتزايد بسبب الازدحام السكاني وصعوبة الفصل بين أفراد الأسرة في النوم والمعيشة.

8) يُشعرون بعضهم بعضاً بالذنب

يميل أفراد الأسرة المضطربة لأن يحمّلوا بعضهم بعضاً الذنب والمسؤولية عن طريق ما يسمى «بالابتزاز العاطفي» حيث يحاول أفراد الأسرة التأثير على بعضهم البعض عن طريق إشعارهم بالذنب: «سوف تقتلني إن فعلت هذا» أو «سأكون سعيداً لو فعلت هذا». هذا يجعل الطفل الصغير مسئولاً عن مشاعر الكبير، مما يحمّله أكثر من قدرته كطفل. وكثيراً ما يتبادلون الاتهامات بالمسئولية عن المشاكل. فكلما تحدث مشكلة يبحث كل واحد عن كبش فداء يحمّله المسؤولية بدلاً من أن يتحمّل كل واحد مسؤولية أفعاله وأخطائه.

9) يخيفون بعضهم بعضاً ويهددون بعضهم بعضاً

يشيع جو من الخوف وعدم الأمان في بعض الأُسر غير السوية، حيث يستخدمون التخويف والتهديد كوسيلة لفرض السيطرة والنظام. وهذه طريقة خاطئة لأنّ الخوف وعدم الأمان هو المادة الخام لكثير من الأمراض النفسية والسلوكية، كما أنه الأب الشرعي للكذب وعدم الأمانة. مثلاً عندما يهدد الأب بترك الأسرة حتّى ولو لم يكن يعني هذا الكلام، فإن ذلك يشيع جواً من الرعب وعدم الاستقرار في الأسرة،

وربما يؤدي ذلك لأن يفعل الأبناء نفس الشيء عندما يصلون إلى مرحلة المراهقة مثلاً، فيهددون هم أيضاً بترك البيت أو يتركونه فعلاً. وإن لم يتركوه فعلياً قد يتركونه معنوياً أي لا يعودون ينتمون إليه.

مناخ المحبة	مناخ الخوف
• توضيح المسؤوليات والتشجيع على تحملها	• التهديد والتخويف من المسؤولية
• الإحساس بالإنجاز عند فعل الصواب	• الإحساس بالنجاة عند فعل الصواب
• التأديب بالمحبة عند الخطأ	• الانتقام عند الخطأ
• استخدام التشجيع للتحفيز	• استخدام الانتقاد والمعايرة للتحفيز
أمـــان	**عـــذاب**

10) التصرف بطريقة الأوامر دون شرح أو تبرير

عندما يصبح المنزل وحدة عسكرية تصدر فيه الأوامر دون نقاش أو تفاهم، فإن الرسالة التي تصل للأبناء هي: عليكم التنفيذ فقط لأنكم لن تفهمون الأسباب، لذلك لن نشرحها لكم. وهكذا ينمو الأبناء ولديهم اعتقاد راسخ بأنهم لا يفهمون ولا يستطيعون الاستيعاب فيحدّ هذا من قدراتهم العقلية والابتكارية، فهم لا يثقون في أنفسهم لأن أحداً لم يثق بهم. إننا نتعلم أن نثق بأنفسنا عندما نجد أقرب الناس إلينا يثقون بنا. ونتعلم أن نحب أنفسنا عندما نجدهم يحبوننا. وهذا يجعل الأشخاص الذين نشأوا في مثل هذه الأسر عندما يكبرون، يصبحون عاجزين عن إتمام المشاريع والمثابرة لفقدانهم الدافع الداخلي.

سمات الأسرة السوية

في دراسة شاملة تعاون فيها عاملون في التربية والتعليم والرعاية الصحية وخبراء المشورة الأسرية والكنيسة وبعض هيئات الخدمات التطوعية في الولايات الأمريكية، حدد الباحثون بقيادة باحثة اسمها دولورس كوران 12 سمة للأسرة السوية[22]:

1) يسمعون بعضهم بعضاً ويتواصلون مع بعضهم البعض

كما سبق وأشرنا في الفصل الخاص بالتواصل، أنّ التواصل هو: أن ينقل الفرد ما بداخله بوضوح للآخر، والاستماع هو: أن يُنصت الفرد للآخر بانتباه ورغبة في معرفة ما في داخله. وليس الاستماع مجرد انتظار الدور في الكلام. يُعتبَر «العتاب» من أكثر الأمور التي نجد فيها صعوبة في التواصل، فالأسرة القادرة على المعاتبة بحب ونعمة تمثل أعلى درجات الصحة الأسرية.

2) يشجعون ويساندون بعضهم بعضاً

بعد الاستماع والتواصل يأتي دور التشجيع والمساندة، فيجب أن يكون المبدأ السائد في الأسرة هو أننا سنقف بجوار بعضنا البعض مهما كانت الظروف، وأننا وحدة متكاملة تساند بعضها بعضاً كالجسد الواحد. حينئذٍ تكون مشكلة الفرد هي مشكلة الأسرة كلها، وفرح الفرد فرح للأسرة كلها.

---

22 D. Curran, *Traits of Healthy Family* (N.Y: Balantine books, 1984), p. 37

3) يحترمون ويقدرون بعضهم بعضاً

أن تحترم شخصاً ما، هذا معناه أن تعتبره مستحقاً للتقدير، وأن تُظهر ذلك في تعاملك اليومي معه. أن تلقى الاحترام والإعجاب من الآخرين، يُعتبر هذا من أهم الاحتياجات النفسية الأساسية التي يحتاج إليها الإنسان وبالذات الطفل أثناء نموه. الأسرة المضطربة غالباً لا تحترم إلاّ الكبير القوي. أما الأسرة الصحيحة، تُدرك حاجة الصغير أيضاً للاحترام.

4) يثقون ببعضهم البعض

الثقة هي توقع الخير من الآخرين وليس الشر. الثقة تخلق جواً من الأمان في البيت، والأمان ضروري للنمو النفسي والعقلي والاجتماعي، فعندما يتعلم الطفل أن يثق في أفراد أسرته، يتعلم أن يثق في نفسه وفي الآخرين ويتوقع الخير منهم، وهذا يساعده على عمل علاقات صحيّة مع الآخرين.

5) قادرون على اللعب والفكاهة معاً:

من أهم الأنشطة الأسرية التي تخلق جواً من المحبة الصحية والتي تفتقر إليها مجتمعاتنا الشرقية هي القدرة على اللعب معاً. ربما نفترض أنّ اللعب هو للصغار فقط. أي أن يلعب الصغار معاً بعيداً عن «الكبار» حتى لا يزعجونهم. ولكن بالنسبة للصغار، يرفع اللعب مع الكبار من شعورهم بقيمة أنفسهم. كما أنّ اللعب مع الصغار يساعد الكبار على إعادة اكتشاف طفولتهم وقدرتهم على اللهو والاستمتاع.

6) يشتركون معاً في المسؤولية

أي أن تكون المسؤولية في البيت مشتركة وليست مسؤولية الأب والأم فقط. لذلك يجب أن يُعطَى الأبناء مسؤوليات محددة في البيت لتدريبهم على حمل المسؤولية وتنمية الشعور بالانتماء للأسرة. الانتماء للأسرة هو صمام الأمان ضد تعلم سلوكيات خاطئة من خارجها. فالمراهق الذي لا يشعر بالانتماء لأسرته سيبحث عن هذا الانتماء خارجها في «الشلة» أحياناً. التي قد تفرض عليه سلوكيات ربما تكون مضرة، ولكنه يضطر لمشاركتهم فيها للحصول على الانتماء.

7) يعلمون بوضوح الفرق بين الخطأ والصواب

في بعض الأسر المضطربة، قد تكون الحدود بين الخطأ والصواب مهزوزة وغير واضحة. أما في الأسرة السويّة فالتعليم عن الخطأ والصواب ليس تعليماً يُقال فقط بل يُعاش أيضاً. إذ أنّ ما يعيشونه الآباء والأمهات أمام أطفالهم وليس ما يقولونه فقط، هو التعليم الحقيقي الذي يقدمونه عن الخطأ والصواب.

> في إحدى الأسر المضطربة كان الأب له علاقة جنسية خارج الزواج، وهذا ليس نادراً، ولكن الغريب في هذه الأسرة أنّ هذه العلاقة كانت علنية وأمام الأبناء والبنات، بل وتعرف الأم أيضاً هذه الحقيقة بل وتقبلها بصدر رحب! وتراعي مع هذه «الصديقة»،التي هي أيضاً جارة، كل الواجبات الاجتماعية، فكانت ترسل لها أطباق الكعك والحلوى في الأعياد!!! ويعرف كل من في الأسرة أن «فلانة» هي صديقة والدنا.

يذهب للمبيت عندها في بعض الأحيان! ليس عجيباً إذاً أن يشبّ الأطفال ليفعلوا الشيء نفسه دون أدنى إحساس بأن هذا الأمر خاطئ، وهذا ما حدث فعلاً في حياة أحد الأبناء الذي صار مدمناً.

8) لديهم عادات وتقاليد أسرية محترمة

الأسرة التي تتناول الطعام معاً، أكثر صحة من الأسرة التي يتناول أفرادها الطعام بمفردهم. والأسرة التي تعرف كيف تحتفل بالمناسبات معاً أكثر صحة من الأسرة التي لا تفعل ذلك.

9) لهم انتماء ديني وحياة روحية مشتركة

الدين الصحي هو الذي يسمح بالنمو الروحي ومعرفة الله معرفة حقيقية، أما الواجبات الدينية التي تُفرض على الأبناء فرضاً قاهراً هو نوع من «الإساءة الروحية» Spiritual abuse* حيث أنها توصل رسالة سلطوية تشوّه صورة الله. عندما تكون للأسرة حياة روحية مشتركة وانتماء ديني صحي فهذا يساعد الأبناء أن يقيموا علاقة صحيّة مع الله كما يفعل والداهم أمامهم.

10) يحترمون الخصوصية

الأسرة الصحيحة هي الأسرة التي لا يتجسس أفرادها على بعضهم البعض، حتى ولو بغرض الحماية والإشراف. فالحد الفاصل بين

---

* للمزيد عن تعريف وصور الإساءات الروحية، راجع كتاب *الروحانية والتعافي* للكاتب

الإشراف وانتهاك الخصوصية ربما يكون دقيقاً، ولكنه ربما يكون الصمام الذي يفصل بين الولاء والتمرد في حياة الأطفال والمراهقين.

«حدود الشخصيات» أمر هام جداً في الأسرة. فليست المحبة ولا التفكير في مصلحة الآخر، مبرراً للتدخل في شؤون الآخرين حتى ولو كانوا صغاراً. بالطبع تتكون هذه الحدود بالتدريج مع نمو الأطفال واكتمال شخصياتهم، لكنها يجب أن تكون في وعي الآباء والأمهات من البداية، عالمين أن جزءاً هاماً من تربية أولادهم هو مساعدتهم لعمل حدود لشخصياتهم تكون محترمة من الجميع وغير منتهكة من أحد، حتى ولو كانوا الآباء والأمهات.

لعل من أبسط قواعد الخصوصية التي يجب على الآباء والأمهات أن يعلموها لأطفالهم أن يغلقوا عليهم باب الحمام، ولا يسمحوا لأحد بالدخول عليهم! لكن في بعض الأسر المضطربة لا تهتم الأمهات بتعليم هذه الحدود البسيطة للأطفال. وفي أكثر من مرة تشارك السيدات اللاتي تورطن في شبابهن ومراهقتهن في علاقات عاطفية جنسية، أنّ أمهاتهن لم يمانعن في أن يدخل الأخ الأصغر على اخته المراهقة وهي تستحم!

11) يقدرون قيمة خدمة الآخرين

الأسرة المنحصرة في نفسها التي لا تخدم الآخرين لا تختبر نمواً ونضوجاً، بل تبقى وحدها منعزلة عن العالم ولا تختبر معنى عميق لحياة أفرادها، أما الأسرة الخارجة عن نفسها والتي لها قضية خارجها

تعيش من أجلها، تختبر تماسكا أشد من الأسرة التي تعيش فقط من أجل راحة وسعادة وطموحات أفرادها.

12) يعترفون باحتياجهم للمساعدة ويطلبونها

الأسرة المضطربة هي الأسرة التي تعلمت قانون عدم الاعتراف بالضعف والاحتياج تحت شعار «عدم نشر الغسيل القذر أمام أحد». أما الأسرة السوية فهي التي تعترف بالمشكلات وتواجهها بشجاعة، وتطلب المساعدة الخارجية إذا فشلت في حل مشكلاتها بنفسها. بالطبع ليس المطلوب من أجل صحة الأسرة، أن تكون مشاكلها حديث الحي كله، لكن الاستعداد للاعتراف بالفشل والخسارة وطلب المعونة هو حجر أساس في نمونا النفسي والاجتماعي، كما أنه عامل رئيسي في تشكيل شخصياتنا.

إنّ الحياة الأسرية تميل لأن تكرر نفسها جيلاً وراء جيل، مع زيادة شدة المشكلات واستعصائها على الحل من جيلٍ لآخر، وإن لم تتلقَ الأسرة معاونة من خارجها، وما لم تعمل جاهدة على التحرك من الاضطراب للصحة وتراقب نفسها بشكل منتظم.

في الأسرة نتعلم العلاقات

تُعتبر الأسر التي نشأنا فيها بمثابة المدرسة التي تعلمنا فيها العلاقات. ليس فقط لأنها أول علاقات في حياتنا، ولكن أيضاً لأنها التي تغرس فينا صفات وقدرات ووظائف نفسية من شأنها أن تؤثر كثيراً في

الطريقة التي نتفاعل بها ونتواصل مع البشر ومع أنفسنا ومع الحياة عموماً.

في الأسرة نتعلم الأمان

الأمان والثقة عنصر أساسي لتكوين العلاقات الصحيّة. ومن خلال الحنان والرعاية والثبات في التربية والحفاظ على الوعود، ينشأ الطفل ولديه نوع من الأمان والثقة في نفسه وفي الآخرين.

جاءتني سيدة شابة تعاني من خوف وقلق مزمن، بالإضافة لعدم تحكمها في الغضب مع زوجها وأولادها. وبعد شهور من جلسات العلاج النفسي، شعرت هذه السيدة بقدر من الأمان شجعها أن تبدأ في الكتابةعن الإساءات التي حدثت لها في الطفولة ... ومن مذكراتها ... أقتبس (بعد استئذانها) هذه الفقرة:

أخيراً جاءت الإجازة الصيفية. أخيراً لست مضطرة للاستيقاظ مبكراً، فأنا أحب القراءة، ومع أني لم أبلغ الثامنة بعد، إلاّ أنني أعشقها. وأذكر أني خرجت من غرفتي لأبحث عن مجلتي المفضلة "ميكي". ووجدت أمي جالسة في الصالة مع سيدة عجوز متّشحة بالسواد. من هذه السيدة الغريبة التي دخلت بيتنا؟ ضخمة الجثة، ترتدي ثوباً أسود، ثابتة العينين، لم تترك الرحمة أيّ أثر على ملامح وجهها. أمي تتكلم معها بصوت منخفض وكأنها لا تريد أن أعلم أنا وأختي الكبرى ذات العشرة أعوام لماذا هي هنا. أخذت السيدة العجوز ترمقني بنظرات غريبة بينما تعلو شفتيها ابتسامة صفراوية.

باغتتني أمي بقولها لي أن أعود إلى غرفتي لأننا ننتظر ضيوف. بعد مدّة قصيرة سمعت الطرق على الباب ثم سمعت أصوات مبهمة. شعرنا بالخطر يقترب ... لم نكن نفهم ما يجري، لكننا شعرنا أنّ خطراً ما يتهددنا. فكّرت أن أركض إلى الساحة الترابية الخارجية وأقفز من فوق السور، لكنني خفت. أما أختي فسكنت واستسلمت لما شعرت أنه يد القدر! أمي تجري خلفنا؟! أمسكت أمي بي والسيدة الأخرى أمسكت بأختي الكبرى ... ما هذا؟ كان المشهد يقترب من مشهد آخر رأيته من قبل عندما كانت أمي تحاول الإمساك بفرختين من "العشة" لتذبحهما لضيف جاء ليزور أبي فجأة ... تم ربطي بالحبل حتى يتم الانتهاء من الأمر مع أختي الكبرى. شاهدت المشهد كاملاً وقلبي بين سندان الحزن على ما يجري لأختي و مطرقة الخوف مما سوف يحدث لي بعد دقائق... بعد أن تم الأمر مع أختي، أمسكت أمي بذراعيّ لتكتيفي... بينما كانت السيدة الأخرى تحاول إبعاد ساقيّ عن بعضهما بعد أن جردتني من ملابسي.

كيف تعرينني تلك الغريبة، ومعها أمي التي كانت توصيني ألاّ يرى عورتي شخص غريب؟ ما هذا الذي يحدث؟ الصدمة والرعب كادا يوقفا قلبي الصغير... شعرت بقوة وعنف لم أشعر بهما من قبل في يدي أمي وهي تضغط بشدة لتشل حركة مقاومتي... صرخت حتى ذهب صوتي عندما بدأ النصل الحاد يغوص في لحمي... شعرت بدفء دمي ينساب

بين ساقي بغزارة... ثم فقدت الإحساس... إلى الأبد!* وقعت الضمادة الصغيرة الموضوعة بإهمال... وتُركت لأنزف ببطء. لمحت بعيني الغارقتان بالدموع التي بدأت تجف، أختي ملقاة عل الجانب الآخر وقد تحجرت عيناها خالية من أيّة دموع، شيء ما تم استئصاله من قلبي مع ما اقتطع من جسدي... اسمه الأمان!

عندما لا يستطيع الطفل أن يثق في أقرب الناس إليه، والذين يمثلون بالنسبة له الأمان المطلق، غطل ما سيحدث في «برنامج» الأمان والثقة في الشخصية، وبالتالي تكون هناك صعوبة في الثقة بأي إنسان فيما بعد حتى أقرب الناس. كما أنّ الخوف والقلق يدفعان أيضاً للتوتر والغضب، وبالتالي الإساءة لكل من حولنا، في العمل وفي الأسرة، مع الزوج ومع الأولاد.

في الأسرة نتعلم أنّ لنا كيان

من ضروريات العلاقة الصحيحة، أن يدرك الإنسان أن له كيان مستقل منفصل، وإحدى واجباته تجاه نفسه أن يحمي حقوقه، وأن يحترم أيضاً حقوق الآخرين. عندما يُسمح لنا بممارسة حقوقنا البسيطة أثناء الطفولة والمراهقة، بداية من الأكل بمفردنا، مروراً باختيار ملابسنا، ووصولاً إلى اختيار المدرسة والكلية وشريك الحياة، فإننا نتعلم أنه لنا كيان، ولنا

---

* قدرت إحدى الدراسات أن نسبة الفتيات اللاتي يتعرضن للختان في مصر تتراوح بين 89 و 97 % (Egypt Demographic Health Survey EDHS)

قدرة على ممارسة ما يمكن أن نسميه بلغة السياسة: «الحكم الذاتي» أو «حق تقرير المصير». عندما ينتهك أقرب الناس لنا حقوقنا ويتجاوزون حدود شخصياتنا، الجسدية أو النفسية أو الروحية، فإن هذا ينقل رسالة عميقة إلى وجداننا مفادها أنه ليس لنا كيان وليست لنا حقوق! أما إذا عشنا في أسرة تحترم الحقوق والحدود، فإننا ننشأ قادرون بالفطرة على احترام حقوقنا وحقوق الآخرين.

كتبت مراهقة في صفحتها على الانترنت هذه الكلمات:

من حقي:

من حقي أن أحيا وفقاً لضميري أنا وليس ضمير شخص آخر!

من حقي أن أتخذ قراراتي بناء على حدسي الخاص وقيمي واحتياجاتي وقدراتي، أو أيّ شيء أختاره لأبني عليه قراراتي!

من حقي أن أقول "لا" لأي شيء، أنا غير مستعدة له!

من حقي أن أرفض أي شيء ضد قيمي أو أشعر أنه خطر أكثر من اللازم!

من حقي أن أحمي نفسي من أيّ سلوك خطر أو من أيّ توجهات مهينة، أو كلمات جارحة!

من حقي الاّ أثق أو أصدق أناساً لا أشعر أنهم جديرون بالثقة!

من حقي أن أقول "نعم" لكل ما يساعدني على النمو والنضوج!

من حقي أن أصدق وأثق في الناس، بناءً على القواعد التي أختارها بنفسي!

من حقي أن أتوب وأتغير، وأغير آرائي!

من حقي أن أغفر للآخرين ولنفسي!

من حقي أن أتلامس مع الطفلة التي بداخلي وأتعامل معها!

من حقي أن أشعر بمشاعري أيّاً كانت وأن أعبّر عنها!

من حقي أن أشعر بالحزن والإحباط على ما فقدته أو ما لم أحصل عليه عندما كانت أحتاجه، أو على ما حصلت عليه ولم أكن أريده!

من حقي أن أغضب حتّى على من أحب، عندما لا يحترم احتياجاتي أو حقوقي!

من حقي أن أخاف وأن أطمئن!

من حقي أن أحزن وأن أفرح، مهما كانت مشاعر الآخرين حولي!

من حقي أن أطالب بما أريد، حتّى ولو لم أكن متأكدة إني سوف أحصل عليه!

من حقي أن أهتم بنفسي!

من حقي أن أريد، وأن أحلم وأن تُحترم رغباتي وأحلامي وقيمي واختياراتي!

من حقي أن أكون مختلفة عمّن حولي!

من حقي أن أتعلم وأن أتغير وأن أنمو، في كل وقت وفي أيّ وقت!

أنا أيضاً لست عبدة لحقوقي، من حقي أيضاً أن أتنازل عن حقوقي عندما أريد، لكنني من الآن فصاعداً سوف لن أفعل هذا بدافع الاضطرار بل بدافع الاختيار، ولا بدافع الخوف بل بدافع الحب!

في الأسرة نتعلم الكلام

بالطبع تحتاج العلاقات للكلام. ومن أهم وظائف الأسر التي ننشأ فيها هي أن تعلمنا أن نتكلم مع بعضنا البعض. وكلما كان كل أنواع الكلام مسموح به في البيت، كلما تعلمنا أنه باستطاعتنا قول كل ما يدور في

صدورنا دون خجل أو خوف. أما عندما تكون هناك «رقابة» صارمة، أو عندما لا تكون حرية التعبير مكفولة وهناك عقوبات بالحبس أو بالضرب على «جرائم النشر». فإننا نتعلم ألا نتكلم بما نشعر به. كثير من الأطفال يتبنون عادة «قضم الأظافر» أو «شد الحواجب» أو غيرها، كأساليب للتعبير عن المشاعر بخلاف الكلام. ناهيك عن «لطم الخدود» و«شق الجيوب»!

كتبت أحداهن ممن لم يعتدن التعبير عن المشاعر في الأسرة هذه الكلمات:

> أنا شاعرة إن التواصل مع حقيقي اللي بيدور جوانا هو شيء رائع... لا يوصف... هو فعلاً ما يجعل الإنسان إنساناً. هو براعم التذوق زي اللي في اللسان اللي من غيرها طعم كل حاجة يبقى نفس الطعم وبكده ما تبقاش لأي حاجة أي طعم... لكن على قد ما هو شيء رائع، لما ما تلاقيش الفرصة لسنين عديدة تعمل تواصل وفهم حقيقي للي جواك وإذ فجأة تقف وتبدأ تدور وتطلّع مشاعرك. ده شيء لا يُوصف ألمه، ولا يُكتب عنه، ولا يُحكى وصفه! حقيقي شيء مؤلم وقاسي. حقيقي شيء صعب. أنا مش عارفة أوصفه. لكن أنا مذهولة من إنه شيء مؤلم لكن مُحبّب للنفس! شيء صعب، لكني بادوّر عليه! هو الكلام عكس بعضه آه... أنا نفسي مش فاهماه! لكنها الحقيقة!

في الأسرة نتعلم العلاقة بالجنس الآخر

في الأسرة، نلتقي لأول مرة بالجنس الآخر، الأب والأخ والأم والأخت. ودون أن ندري تضبط العلاقة بالجنس الآخر في الأسرة

إيقاع العلاقة بالجنس الآخر طوال الحياة، وتطبع في وعينا «منظومات» ومعتقدات محورية راسخة عن الجنس الآخر.

- عندما يكون الأب لا يقترب من الأم إلاّ للجنس، وذلك أمام الأطفال الذين يستمعون كل ليلة إلى شجارهم حول هذا الأمر، فإن الفتيات يكبرن وهن متأكدات أنّ الرجال لا يردن من النساء إلاّ الجنس، والفتيان يكبرون وهـم لا يرون في المرأة إلاّ أنها «وعاءاً للجنس».
- عندما لا يحترم الرجل زوجته أمام أطفاله، يشب أولاده وهم لا يحترمون أمهاتهم ثم زوجاتهم. والعكس بالعكس، عندما لا تحترم الزوجة رجلها أمام بناتها، فإن هؤلاء البنات يرون في الزوج أنه مجرد «آلة لجلب المال».
- عندما تشكو الأم لابنتها المراهقة من خيانة والدها، فإنها تشب مؤمنة بأنّ الرجال خائنون إلى أن يَثبُت العكس!
- عندما تكبُر الطفلة على مشاهد ضرب أبيها لأمها يومياً، سيتكون لديها معتقد، أنّه من مهام الزوجة في البيت أن تطبخ وتنظف وتغسل الملابس وتتلقى الضرب من زوجها كل يوم!

هكذا علمتنا الأسر التي نشأنا فيها، إمّا العلاقات المريضة المبنية على الخوف وعدم الأمان وربما الإساءة والاستخدام، وإمّا العلاقات الصحيحة المبنية على الثقة والأمان والحب والاحترام. لكننا بعد أن

كبرنا وأصبحنا قادرين على الحكم على الصحة والاضطراب في أسرنا، والتعلّم من نماذج أخرى من الحياة والمجتمعات المختلفة التي ندخل إليها، يمكننا أن نتعلم قواعد وقوانين أخرى. لكن قبل ذلك علينا أولاً أن نقوم «بتفكيك» التعليم الذي تعلمناه. الأمر الذي يجب أن ندركه تماماً، هو أنّه بين«تفكيك »المريض و«تركيب» الجديد، نحتاج لوقت طويل، وصبر ومثابرة، فما تراكم وتعمقت جذوره عبر السنوات الطويلة وخاصة الأولى، ليس من السهل اقتلاعه!

الفصل السادس

تجرأ أن تخرج عن النص
الأدوار في دراما الأسرة

- ثم اقترح بوب: «عيد ميلاد سعيد لنا جميعاً. ليباركنا الله»

- فرددت الأسرة كلها: «ليباركنا الله»

- "ليبارك الله كل واحد!" قالها تيم الصغير، آخر الكل ...

تشارلز ديكنز 1812 - 1870

تُقدّم رواية «بداية ونهاية» للكاتب الكبير نجيب محفوظ صورة واقعية لأسرة مصرية من الطبقة المتوسطة تصارع الحياة لتظل في هذه الطبقة ولا تنزلق إلى مستويات اجتماعية واقتصادية أقل وتغوص تحت خط الفقر. ولكنها في خضّم صراعها هذا تفقد عائلها، وبوفاة الأب تضطرب هذه الأسرة وتتفاقم مشكلاتها وتتعقد علاقات أفرادها مع بعضهم البعض.

من المثير للاهتمام، أنه بمرور الأيام يبدو وكأن هذه الأسرة قد وزّعت على أفرادها أدواراً محددة يلعبها كل فرد بصورة قهرية جامدة، بحيث لا يكون مقبولاً من كل فرد إلاّ أن يلعب دوره.

هذه الأدوار تؤثر في تكوين شخصية الإنسان لأنها تُملي عليه طريقة تفكير وردود أفعال وسلوكيات وعلاقات بصورة خاصة جامدة لا تكاد تتغير، فيظل الإنسان محبوساً في ذلك الدور بينما كان بإمكانه أن يلعب أدواراً أخرى في الحياة والعلاقات ولا يزال بإمكانه ذلك. تماماً مثل

الممثل الذي يجيد لعب دور معين فيضعه المخرجون في هذا القالب طوال العمر، مع أنه يستطيع أن يلعب أدواراً أخرى.

هذه هي الحال في الأسر المضطربة، فهي تفتقر للقبول غير المشروط الذي يمكّنها من أن تقبل أعضاءها في أدوار مختلفة، وإنما تظل تكرر نفس السيناريو الذي يلعب فيه كل فرد دوره المنتظر منه وكأنه «يقول الجُمل» التي عليه أن يقولها، ويتحرك الحركات التي يجب أن يتحركها دون أن يخرج أحد عن «النص»!

سواء كنا ندري أم لا، هناك نصوص كُتبت لنا كان علينا أن نؤديها في الأسرة التي نشأنا فيها، مهما كانت مشاعرنا أو ما نمر به من ظروف، وتبقى هذه الأدوار تفرض علينا أن نتصرف بطرق معينة حتّى بعد أن نترك الأسرة التي نشأنا فيها، لأن هذه «النصوص» صارت مكتوبة في وعينا تتحكم فينا من الداخل دون أن نتوقف لحظة لنفحصها ونرى إن كنا نريد أن نستمر في لعب نفس هذه الأدوار أم لا.

من أشهر هذه الأدوار القهرية دور **البطل**. وهو غالباً ما يكون الشخص الذي تعتبره الأسرة فخرها أو التعويض الذي «خرجت به من الدنيا» ربما يكون البطل هو الابن المتحمل للمسؤولية أو الذي يُنفق على الأسرة أو الفتاة الذكية المتفوقة في المدرسة التي تحصل دائماً على الدرجات النهائية وتُسعد الجميع، وقد يكون الشاب المتديّن الذي يشكل «ضمير الأسرة». بطبيعة الحال، يحصل البطل على الكثير من المديح حتى أنه ربما «يدمن» هذا المديح ويصبح مدمناً للعمل والإنجاز ولا يقبل من نفسه أيّ شيء أقل من النجاح الباهر في كل شيء. أيضاً لأنه كان

البطل، لم يكن مقبولاً منه الضعف أو الفشـــل مطلقاً، فأصبح هو أيضاً لا يقبل أن يعترف حتى بينه وبين نفسه بأي ضعف أو احتياج.

ربما يشعر البطل في أحيان كثيرة بالفخر والفرح، لكنه في أعماقه يعاني من الخوف الشديد من الفشل. فبالنسبة لمن يلعب دور البطل بصورة قهرية، ليس الفشل حادثاً عارضاً طبيعياً لابد أن يأتي في الحياة، بل هو بمثابة الموت والنهاية. لذلك ربما ينتابه الخوف من الفشل حتى وهو في قمة احتفاله بالنجاح فيفسد عليه سعادته. أيضاً البطل لا يجرؤ أن يقف ليستريح قليلاً ويحتفل بإنجازه، لكنه يشعر بإلحاح قهري أن يبحث بسرعة عن نجاح جديد يبقيه دائماً في بؤرة الاهتمام، حيث لا يمكن أن يحصل على أيّ اهتمام إلاّ إذا كان بطلاً!

أمّا في العائلات الأكثر صحة فيتم لعب الأدوار بمرونة، فالكل يمكن أن يلعب دور البطل في أوقات ويتركه في أوقاتٍ أخرى. جميع أفراد الأسرة يُقبل منهم كلٌ من النجاح والفشل، القوة والضعف، العطاء والاحتياج في كل الأوقات، وذلك بحسب الظروف المتغيرة للحياة، ومع ذلك فلهم نصيبهم من الحب والاهتمام مهما كان الدور الذي يلعبونه.

في رواية «بداية ونهاية» لنجيب محفوظ، نَصَّبَت هذه الأسرة البائسة لنفسها بطلاً يكون مصدر فخرها وإلهامها وهو الأخ الذي تخرج من الكلية الحربية وصار ضابطاً في الجيش. هذا هو دور حسنين (الدور الذي لعبه الفنان عمر الشريف في الفيلم السينمائي المبني على هذه الرواية).

وهناك أيضاً دور **كبش الفداء**. وهو الشخص الذي اعتاد أن يُلام دائماً على كل مشكلات الأسرة، وأن يكون فشله أو مَرَضه مصدر عارها،

وفي بعض الأحيان محور اهتمامها. من يلعب هذا الدور يحصل على ما يمكن أن نسميه «الاهتمام السلبي». ربما لم يستطع أن يحصل على الاهتمام الإيجابي كما يفعل البطل، لكنه اكتشف وربما بشكل غير واعٍ، أنّ فشله ومشكلاته هي أمور تَجلب له بعض الاهتمام. هذا يعكس الاحتياج الشديد لدى الأطفال والبشر عموماً، للحصول على الانتباه والاهتمام. فحتّى إن كان الضرب والتعنيف هو الأسلوب الوحيد الذي يتم به التعبير عن الاهتمام، فهذا على الأقل أفضل من التجاهل! لذلك فإن بعض الدراسات النفسية تشير إلى أنّ هذا الاحتياج للاهتمام السلبي ربما يؤدي إلى «الماسوكية» أي التلذذ بالألم والإهانة بوصفها الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يحصل بها الطفل على الاهتمام.

وتتواطأ الأسرة أيضاً مع هذا العضو، وتستخدمه ككبش فداء للتغطية على مشكلات باقي أفراد الأسرة (ومن هنا جاءت التسمية). فكبش الفداء هو الذي يحمل كل الأخطاء والخطايا ليصبح الجميع مبررين بالمقارنة به. الشاب المدمن مثلاً يغطي بإدمانه على حقيقة أنّ والده لديه علاقات خارج الزواج مثلاً. فانشغال الأم مثلاً بابنها المدمن يجعلها لا تفطن لخيانة زوجها. وليس ذلك فقط، فالأب الخائن ربما يبرر لنفسه خيانته بسبب ما يعانيه في البيت من ابن مدمن وزوجة حزينة، وبالتالي لا يشعر بأيّ ذنب. هكذا يلعب الابن المدمن دور كبش الفداء بالنسبة لأبيه. وهذا ربما يجعل لدى الأب رغبة لا واعية في أن يستمر ابنه في إدمانه لينجو هو بأفعاله. في مواقف أسرية كثيرة مثل هذه، عندما يبدأ ذلك الابن المدمن في التعافي والتوقف عن تعاطي

المخدرات، نُفاجئ بأبيه يعطيه مبلغاً مادياً كبيراً على عكس توصيات

المعالجين، ليعاود التعاطي ويظل يلعب دوره ككبش فداء للأسرة، فليس مقبولاً منه أن «يخرج عن النص!».

أيضاً يستمر كبش الفداء قهرياً في ممارسة الفشل لأنه لا يؤمن بنفسه في دور الناجح حتّى أنه يشعر بالغربة والاغتراب عن نفسه إذا نجح. فنجده يهدر فرص النجاح الواحدة تلو الأخرى. لذلك فهو لا يمكن أن يخرج من الفشل للنجاح ومن المرض للصحة إلاّ إذا تجرأ أولاً أن يخرج عن النص المكتوب له!

في رواية «بداية ونهاية» كان دور كبش الفداء هو دور الأخ الأكبر حسن، (الذي لعبه فريد شوقي في الفيلم السينمائي) وهو ذلك الولد الفاشل الذي ترك الأسرة وصار «فتوة» لإحدى الراقصات وتزوجها. والأسرة، بالرغم من أنها استفادت منه في بعض الأحيان في إنقاذها من بعض الضيقات الماليّة، إلاّ أنه كان دائماً محتقراً منبوذاً حتّى إلى درجة إنكار وجوده ذاته. ربما لم تستفد الأسرة منه مادياً فقط، وإنما استفادت منه معنوياً أيضاً، فما يفعله هذا المارق قد جعل من باقي أفراد الأسرة قديسين بالمقارنة معه، بالرغم من أنهم لم يكونوا كذلك في واقع الأمر! هذه هي الحقيقة التي توَصّل إليها حسنين (البطل) أخيراً، فقال في نفسه هذه الكلمات في نهاية الرواية بعد أن انتحرت أخته نفيسة لكي تنقذه من العار:

> «كنّا جميعاً فريسة للشقاء فما كان ينبغي على أحدنا أن يعين الشقاء على أخيه. ماذا فعلت؟ إنه اليأس الذي فعل، ولكني قضيت عليها بالعقاب الصارم. أيّ حق اتخذت لنفسي! أحقاً

أنني الثائر لشرف أسرتنا؟! إنني أشر أفراد الأسرة جميعاً. حقيقة يعرفها الجميع... وإذا كانت الدنيا قبيحة فأنا أقبح من فيها»[23]

أمّا **المهرج** فهو الذي تعلّم أن يستخدم الفكاهة والضحك كوسيلة للتعامل مع الألم والمشاكل. فيكون كمن يبتلعها بجرعة ماء أو بالأحرى بجرعة ضحك. وهو بذلك يستخدم موهبته الخاصة في الدعابة والتهريج للترويح عن نفسه وعن الأسرة فيهرب بنفسه وبهم أحياناً، من الآلام. يحصل مهرج الأسرة على الاهتمام بأن يقتنصه بنفسه. لهذا السبب نرى أناساً يمزحون بطريقة قهرية دون أن يشعروا بالسعادة من الداخل. والإنسان الواعي يستطيع أن يرى الدموع وراء ضحكاتهم. ولعلّ السبب في هذا التهريج القهري هو، أنّ بداخلهم اقتناعاً داخلياً مترسباً من الطفولة إنهم إذا لم يقوموا بالدعابة والتهريج لن يستطيعوا احتمال ما يمرّ في حياتهم من ألم، كما أنهم لن يكونوا مقبولين في الأسرة. تماماً مثل المهرج المحترف، فهو يعرف أنه بالرغم من دموعه وأحزانه عليه أن يطلي وجهه بالألوان ويركب الكرة الحمراء على أنفه ليُضحك الجميع، فهذه هي وظيفته وبدونها سوف لن يكون له مكان في «السيرك»!

لذلك فإن الأسرة المضطربة لا تسمح للمهرج أن يعاني ويعبر عن معاناته، كما أنها أيضاً لا تسمح له أن يكون جاداً أو مسئولاً وكأنه

---

[23] نجيب محفوظ، بداية ونهاية (القاهرة: مكتبة مصر "سعيد جودة السحار)

الطفل الذي عليه أن يظل طفلاً إلى الأبد، خفيف الدم، كثير التهريج، وهذا بالطبع يؤثر في نضوج الكثيرين الذين كان عليهم أن يلعبوا هذا الدور في الأسرة.

عندما قدمت هذه المحاضرة في أحد البلدان العربية، قامت سيدة في منتصف العمر وشاركت في تأثر شديد، كيف أنها كانت تلعب هذا الدور في أسرتها، حتى أنّ أمها لم تكن تصدقها عندما تمرض، وكأن المرض لم يكن مقبولاً منها!

هؤلاء «المهرجون»عندما يخرجون من إطار الأسرة نجدهم لا يزالوا يلعبون نفس هذا الدور ويتعجبون من أنّ الجمهور خارج الأسرة لا يصفق لتهريجهم المستمر، والذي كثيراً ما يكون مبالغاً فيه وفي مواقف لا ينبغي فيها التهريج. وهذا يؤثر سلبياً في الكثير من علاقاتهم ككبار في العمل أو الصداقات أو غيرها.

هناك أيضاً دور يمكن أن نسميه **دور الطفل المنسي**. وهو الطفل الذي لا يسبب أيّة مشاكل وليس لديه أيّة مطالب. ولأنّ الأسرة المضطربة لديها ما يكفيها من الآلام والاحتياجات، فإنّ من لا يسبب المشاكل، يُنسى تماماً، بل وتصير النقطة الإيجابية الوحيدة التي فيه هو أن أحداً لا يشعر به! لذلك فإنه عندما يعاني من احتياجات أو مشكلات، يميل إلى حلّها بنفسه أو تجاهلها ليظل محافظاً على دور من لا يسبب المشاكل. غالباً ما يكون مثل هذا الطفل قادراً على تسلية نفسه بنفسه دون الاحتياج لأحد، وعادةً يغرق هذا الطفل في سلوكيات قهرية

خاصة كأحلام اليقظة أو الشفقة على النفس أو ربما العادة السرية التي فيها يستخدم نفسه بنفسه للحصول على اللذة والهروب من الألم. أحياناً يستخدم البعض سلوكيات لها جانب بنّاء مثل الكمبيوتر أو الدراسة، وهذه السلوكيات ربما تجعلهم في بعض الأحيان ينتقلون للعب دور البطولة. على أيّ حال، إن لم يحصلوا على دور البطولة فهم على الأقل يحصلون على النجاة من مواجهة الفوضى التي في البيت.

> في إحدى اللقاءات الصحفية، شارك الملياردير المعروف بيل جيتس، صاحب شركة مايكروسوفت وهو أغنى رجل في العالم، أنّ طفولته لم تكن طفولة سعيدة، وأنه كان يهرب من الفوضى والاضطراب في أسرته بقضاء الساعات الطويلة أمام جهاز الكومبيوتر!

عندما يكبر مثل هذا الطفل يجد صعوبة في أن يكون وسط الناس أو يستقبل الحب أو الاهتمام، فهو ينزعج إذا سُلّط عليه أيّ نوع من الأضواء لأنه لم يعتد أن يكون محلاً للاهتمام. كشخص عاش كل عمره في كهف مظلم، يتوتر جداً عندما يعيش وسط الناس. كما أنه لا يثق أنّه من الممكن أن يحبه أحد أو يهتم به، لأنه يؤمن أنه المنسي الذي يجب أن يعيش على هامش الحياة، وأفضل شيء يفعله هو أن «يوسع الطريق» من أمام الجميع كي لا يسبب مشكلة.

في رواية «بداية ونهاية» كان هناك دور لأحد الإخوة لا يتذكره الكثيرون (وكان يلعبه في الفيلم السينمائي ممثل ليس مشهوراً أيضاً هو كمال حسين). هذا الدور هو دور الأخ الأوسط حسين الذي لم يكمل

تعليمه وذهب للعمل مدرساً إلزامياً في إحدى مدارس طنطا، وقرر أن يعيش بنفسه على هامش حياة الأسرة ثم على هامش الحياة عموماً.

> جاءتني سيدة تشكو من الاكتئاب المزمن ولم تكن تدري أن لهذا الاكتئاب جذوراً في علاقاتها السابقة. ولكن بعد فحصها للأدوار التي كانت تُلعب في أسرتها أدركت أنها كانت تلعب دور الطفلة المنسية. وأدركت أيضاً أنها لا تزال تلعب نفس الدور. فبالرغم من أنها تزوجت وانتقلت للحياة في أسرة جديدة ووصل أولادها لسن المراهقة، إلاّ أنها استمرت في لعب دور الطفلة المنسية غير الموجودة لا تهتم بمظهرها. لا تدافع عن حقها في الاحترام ليس من زوجها فقط بل من أولادها أيضاً. بمجرد أن اكتشفت «حقوقها» وبدأت في تذكرها والمطالبة بها بدأت غيوم الاكتئاب في الانقشاع، وأصبحت صديقاتها يقلن لها أنّ وجهها أصبح «أكثر إشراقاً»!

في الأسر الأكثر اضطراباً والتي ليس فيها فقط جوع للحب والاهتمام، وإنما مرض وإدمان وشجار وعنف ووصول إلى حافة الطلاق والانفصال، تُلعَب أدوار أخرى.في كثير من الأحيان، وهذه الأدوار هي تنويعات من دور واحد يسمى «الكفيل». هذا الدور يلعبه أحد الأفراد أو ربما جميعهم، والهدف من هذا الدور هو أن يكفل أو يضمن عدم مواجهة المشكلات وبالتالي الهروب من الألم. وهناك أنواع مختلفة من دور الكفيل.

هو الشخص الذي لديه موهبة تهدئة الأمور ومعالجتها بأن يقول الكلمات المناسبة للأشخاص المناسبين في الوقت المناسب فيتوقف الشجار والصراع. وعندما يكتشف ذلك الطفل، وتكتشف الأسرة أيضاً، أنّ لديه مواهب خاصة في حل الصراع، ينصبونه، وينصب نفسه مسؤولاً عن حل الصراعات وبالأخص بين الأب والأم. ومع الوقت يَعتبر هذا الطفل (الطفلة) الصغير نفسه مسؤولاً عن أبيه وأمه وعن العلاقة بينهما. وهكذا تصبح الطريقة الوحيدة التي تجعله يشعر بقيمة نفسه أو نجاحه أو رضا الآخرين عنه، هي أن ينجح في حل الصراع في الأسرة. أمّا عندما يفشل في ذلك، يشعر بالذنب الشديد وبأنه مسئول عن كل ما يحدث في الأسرة!

بالطبع هذا يؤثر في تكوين شخصيته فيعتبر نفسه مسؤولاً عن مشاكل كل من حوله، بل وعن مشاكل الدنيا كلها! هذا يجعله يحمل أحمالاً ثقيلة أكثر من قدرته على الاحتمال. مثل هؤلاء الأشخاص لديهم حساسية ضد أيّ شجار أو خلاف. عندما يشاهدون أيّ خلاف أو أيّ مشكلة، يشعرون برغبة قهرية للتدخل وحلها، حتى وإن لم يُطلَب منهم. أيضاً في علاقاتهم نجدهم يبحثون عن السلام بأيّ ثمن حتّى ولو على حساب أنفسهم أو على حساب الحق أو أيّ شيء. هذا لأنّ الشجار أو الخلاف يوقظ بداخلهم الرعب القديم بانفصال الأب والأم وانهيار الأسرة الذي يعتبرون أنفسهم مسئولون عنها، بالرغم من أنّ هذا الخطر ربما لم يعد موجوداً في الوقت الحالي.

أظهرت إيمان، لباقة في الكلام وذكاءً اجتماعياً شديداً منذ أن كانت طفلة صغيرة، ومع الوقت أدركت أنها تستطيع أن تقول الكلمات التي كانت كفيلة بتهدئة الصراع. وهكذا تحولت إيمان إلى المشيرة الزوجية التي تحل المشاكل المزمنة بين أبيها وأمها. وهي الآن تعتبر نفسها السبب الرئيسي في استمرارهما معاً بالرغم من خيانات الأب المتكررة وانعزال الأم ولجوءها إلى إدمان الدين. والآن وهي في أواخر العشرينات تشعر أنها في الستينات من العمر، بلا رغبة ولا إقبال على الحياة، لكونها عاشت أماً لأمها وأبيها منذ أن كانت في السابعة من العمر.

الشهيد

هو الذي يقوم بكل شيء وأيّ شيء مهما كان، لكي يصلح الأمور في أسرته. ودائماً ينتهي به الأمر بالخسارة لكي يتجنب الصراع. يشبه الشهيد البطل ولكن بالصورة السلبية، لا يتفوق لكي يحصل على الاهتمام، لكنه يحصل على الاهتمام من خلال التضحية بنفسه. ربما يخرج للعمل في سن مبكرة ليعول الأسرة حيث أنّ الأب مدمن للخمر أو عاطل عن العمل. أو البنت التي تتولى كل مسؤوليات البيت في سن مبكرة لأن أمها مريضة. يتمتع الشهيد بأن يحصل على النجاح بصورة «نيابية» بأن يعتبر نفسه، بينه وبين نفسه، مشاركاً في نجاح البطل لكن دون أن ينجح هو شخصياً.

لعبت نفيسة (سناء جميل في الفيلم) هذا الدور في رواية «بداية ونهاية» إذ قدمت نفسها للعمل ليلاً ونهاراً في تفصيل الملابس لكي تصرف على احتياجات البيت وعلى البطل الذي تستمد منه الأسرة الرغبة في الحياة أصلاً. وهكذا أصبح «بيع نفسها» نمطاً عادياً لأنها لم تعد ترى نفسها ثمينة. وعندما وعدها ابن البقال جابر سلمان (صلاح منصور) بالزواج، صدقته وأعطته نفسها، لا لحب أو استمتاع، وإنما ليعطيها بعض مواد البقالة مجاناً. ثم بعد أن أصبح مدخول مهنة الخياطة لا يكفي للإنفاق على احتياجات "البطل" في الكلية الحربية، تحولت إلى الدعارة. وعندما اكتشف حسنين سرها ووصل للمكان الذي تمارس فيه البغاء، شعرت بأنه يريد أن يقتلها ولكنه يخاف على سمعته. فانتحرت لتنقذه من هذا الموقف أيضاً! لقد لعبت نفيسة دور الشهيدة حتى النهاية!

يكثُر مثل هؤلاء الأطفال ولديهم اقتناع أنّ حمل مسئولية الآخرين وخدمتهم هو أفضل شيء يفعلونه في الحياة، وأنه لا قيمة لهم إن لم يخدموا الآخرين. أما احتياجاتهم فلا ينتبهون إليها. بل وأكثر من ذلك قد تدفعهم الرغبة القهرية في «الاستشهاد» إلى أن يساعدوا من ليسوا بحاجة للمساعدة، فيوقعهم هذا فريسة للاستغلال من الآخرين. قد يؤذي هذا أيضاً من يتلقون المساعدة، فمن الممكن أن يؤدي حمل المسئولية عنهم، إلى جعلهم اعتماديين غير مسئولين، مما يؤخر نموهم النفسي.

قد تنتقل هذه «العقيدة» من جيل إلى جيل من خلال تقديم النموذج، فالأم التي لعبت في أسرتها دور الشهيدة ربما عندما تتزوج وتنشئ أسرة أكثر صحة من الأسرة التي نشأت فيها، تستمر في خدمة أولادها بنوع من «الاستشهاد» معلّمة إياهم دون أن تدري أنّ الخدمة الحقيقية للآخرين هي أن تفعل كل شيء لهم ولا تدعهم يفعلون شيئاً لأنفسهم!

المنقذ

يشبه مهدئ العاصفة لكنه غالباً ما يتعامل مع الأمور الخارجية، ويجمّل صورة الأسرة أمام العالم الخارجي، فيغطي على فضائح الأب المدمن أو الأم المريضة. وغالباً ما يكون لَبقاً ولديه مهارات اجتماعية قوية. تتغير شخصية هذا الطفل مع الأيام فيصبح مؤمناً بأنّ المظهر أهم من الجوهر، وإذا كان شكله وشكل أسـرته أمام النـاس جميلاً فلا شيء يهم بعد ذلك. ومع الوقت يتعلم أيضاً إنكار الحقائق المؤلمة والاعتماد على المظاهر الخارجية. هؤلاء الأشخاص يخسرون خسارة كبيرة لكونهم لا يقبلون المساعدة أو الاعتراف باحتياجاهم إليها. عندما يكبر مثل هؤلاء، غالباً يدمنون «الإنقاذ» لأنه الطريقة الوحيدة التي تجعلهم يشعرون بقيمة أنفسهم. وكثيراً ما يجدون أنفسهم في المهن التي تساعد الناس كعلاج المدمنين والمرضى النفسيين والخدمة الدينية بأنواها. لهذا فإن كل من يعمل في هذه المجالات يجب أن يسأل نفسه باستمرار: هل يستمد سعادته وسلامه من إنقاذه الآخرين أم من العلاقات الصحية مع الله والناس ونفسه حتى ولو لم ينقذ أحداً؟

الناقد

في رواية «بداية ونهاية» لعب حسنين (عمر الشريف) هذا الدور أيضاً بجانب دور البطل. الناقد يحاول أن يهرب من الألم والمعاناة التي في الأسرة بأن يفصل نفسه عنها وينظر إلى الأسرة من فوق ويدينها ويحكم عليها محاولاً أن ينفصل عنها. إنّ مثل هذا الشخص يستخدم هذا الأسلوب دائماً لمواجهة المشاكل في العلاقات وفي أيّ مرة يشعر بالتهديد أو الصراع. يلجأ للنقد والهجوم.

كثيراً ما نلعب هذا الدور ليس فقط مع الأسرة بل مع المجتمع كله. فلكي نهرب من آلام عيوبنا الشخصية والمجتمعية، ننفصل عن هويتنا، ونروح ننتقد «المصريين» أو «العرب» متناسين أننا أيضاً مصريون وعرب! وهكذا نتكلم عن افتقاد «المصريين» مثلاً لروح النظام وطاعة القوانين، وعندما نواجه نحن القانون، نتهرب منه بنفس الطريقة التي ننتقدها!

غالباً ما نتعود على هذه الأدوار وتصير جزءاً منّا وتغيّر شخصياتنا، وبعد أن نخرج من الأسر المضطربة التي أدت بنا إلى أخذ هذه الأدوار، نستمر في لَعِبها في الأسر التي نكونها، وفي العمل والعلاقات المختلفة. كما يمكن أن نلعب أكثر من دور في نفس الوقت كالبطل والناقد أو الشهيد والمنقذ وكبش الفداء أو مهدئ العاصفة والمنقذ وغيرها من المبادلات والتوافيق المختلفة بحسب الظروف الأسرية الخاصة التي عشناها. أحياناً نحاول أن نلعب دور البطل مثلاً وعندما نفشل نلعب دور الشهيد. وهكذا لا تُلعب الأدوار بتلقائية ومرونة باختلاف المواقف، وإنما كلّ واحد يحاول أن يلعب الدور الذي ينجح

فيه ويساعده على الحصول على الحب والقبول، والدور هو الذي يُملي عليه التصرفات والمواقف والأفكار، وهكذا يصبح الدور قيداً من الضروري التحرر منه كي نكون الصورة التي خلقنا الله كي نكونها.

الجزء الثالث

الاعتمادية

رقصة القلوب الجريحة

الفصل السابع:

الاعتمادية المتواطئة. وباء العلاقات

الفصل الثامن:

كسر الإنكار. أول خطوة للشفاء

الفصل التاسع:

توديع الماضي. لا تعش ردّ الفعل!

الفصل العاشر:

أبوة وأمومة جديدة. أحسِن إلى الشافي بداخلك

الفصل الحادي عشر:

المجتمع الشافي. العلاقات الصحية تشفي

الفصل السابع
الاعتمادية
وباء العلاقات

أنا عايزة حد يعوزني...
وأعوز عوزانه...
اشمعنى حسن ونعيمة؟
اشمعنى بتوع السيما
أنا مش قد الحب الثاني
أنا عايزة أعيش
يعني «أموت» فيه ويموت فيّ وخلاص
وإن كان لازم نتطور، نتطور ما يضرش!!
بس أرجع ثاني لعشّي ولأفندي ابتاعي
يطويني تحت جناحه.
وأنا ماسكة الخيط بالجامد
ليطير!
يحي الرخاوي 1978

ما هي الاعتمادية؟

التعريف العام للاعتمادية هو أن يعتمد الإنسان في استقراره الداخلي على أمور خارجية[24] وبالتالي فإنّ الاعتمادية هي محاولات مستمرة للسيطرة على البيئة الخارجية من أشياء وأشخاص، بحثاً عن الاستقرار والتوازن النفسي. لكن هذا الاستقرار لا يتحقق على المدى البعيد وإن تحقق بشكل مؤقت. وذلك لأنّ الاستقرار ينبع من الداخل ولا يمكن أن يأتي من الخارج. الاعتمادية في الطفولة أمر طبيعي، فمن الممكن إيقاف حزن الطفل وصراخه بصورة «سحرية» بقطعة حلوى، وقبل ذلك بقطعة من المطاط توضع في فمه، يسمونها أحياناً «السكاتة» أي أنها «تُسكت» الطفل. ربما يكون هذا مقبولاً من الطفل الصغير لأن شخصيته لم تَتمْ بعد للدرجة التي يكتسب فيها القدرة على التحكم في حالته النفسية الداخلية بنفسه أو بمساعدات خارجية بسيطة. إذاً النمو والنضوج النفسي هو أن يصبح الجانب الأكبر من التحكّم في الحالة النفسية نابعاً من الداخل وليس من الخارج.

يمكن تشبيهه ذلك، بتحكم جسم الإنسان في درجة حرارته لتكون 37 درجة مئوية تقريباً مهما كانت درجة حرارة الجو الخارجي. صحيح إنه يتأثر بالبرد والحر، وربما يحتاج لمعونة خارجية كالأغطية أو ملابس ثقيلة في البرد أو مروحة أو مكيف هواء في الحر، ولكن العبء الأكبر في تحقيق استقرار درجة الحرارة يقع على جزء في المخ مسؤول عن ضبط الحرارة كما لو كان ترموستاتاً داخلياً للإنسان.

---

[24] L. Carter and F. Minirith, *The Freedom from Depression Workbook*

عندما تكون هذه الوظيفة سليمة في الإنسان، يستطيع أن يكون مستقراً في ظروف جوية مختلفة، وبالتالي تكون له حرية الحركة والتنقل ومرونة في التعامل مع الظروف الجوية المختلفة، وبالتالي يكون أكثر قدرة وإنتاجاً.

نفس الأمر أيضاً على الجانب النفسي، ولكن الفارق هو أنّ «الترموستات» النفسي لا نولَد به، وإنما يتكون من خلال التنشئة والعلاقات المؤثرة في الطفولة والمراهقة، وأقربها العلاقات في الأسرة التي نشأنا فيها. إن كان ضابط الحرارة في مخ الإنسان يحتاج إلى تسعة شهور لكي يصبح الجنين قادراً على الخروج من الرحم المُكيَّف للعالم المتقلب، فإن قدرة الإنســان نفسياً على التوافق النفسي تتطلب سنين طويلة (حوالي 18 سنة) في أسرة سليمة نفسياً. هذه التنشئة السليمة تُمكّن الإنسان بعد أن يخرج من حضن هذه الأسرة، أن يتعامل مع الظروف والضغوط النفسية المختلفة في المجتمع. فيخرج من «بوابة النضوج» نحو العالم الذي يمارس فيه الأخذ والعطاء بدون اعتمادية معوِّقة.

أي أنّ الطفل أو المراهق عندما يتلقى تربية سليمة متوازنة تبدأ شخصيته في «تجاوز» الاعتمادية الطفولية، ويتعلم أن يسيطر على نفسه من الداخل. هذا لا يعني ألاّ يتأثر بالأحداث والعلاقات التي حوله، ولا يعني ألاّ يعتمد على غيره في أيّ شيء، وإنما يكون اعتماده في حدود صحية. وهذا هو الفرق بين الاعتماد الصحي والاعتمادية المرَضيّة.

أمّا إذا لم يحصل الإنسان في فترة الطفولة والمراهقة على تربية متوازنة فيها قدراً مناسباً من القبول غير المشروط والحنان والتشجيع والتقدير،

وقدراً مناسباً أيضاً من تحمل المسئولية، فإن ذلك الطفل الاعتمادي يظل داخله مهما كبر، ويظهر وقت الضغوط ويجعله يتصرف بطريقة مرضية في السلوكيات والعلاقات. هذا معناه أنّ درجة الاعتمادية التي يعاني منها الإنسان تتناسب مع قدر عدم الاستقرار في الأسرة التي نشأ فيها. هذا بالطبع لا يتجاهل الصفات الوراثية التي يرثها الإنسان من والديه المباشرين وأيضاً من الأجيال السابقة عبر العوامل الوراثية «الجينات». كما لا ينبغي أيضاً تجاهل قدرة الإنسان على تجاوز الاعتمادية من خلال التعلّم من أشخاص آخرين من خارج الأسرة أو قيم المجتمع عموماً، وهذا يجعلنا في بعض الأحيان نرى أشخاصاً لا يعانوا من قدراً كبيراً من الاعتمادية بالرغم من نشأتهم في أسرة شديدة الاضطراب، أو تختلف درجة الاعتمادية وعدم النضوج بين الإخوة في أسرة واحدة.

هذه الشخصية الاعتمادية التي الممكن أن نسميها أيضاً الشخصية غير الناضجة أو الطفولية هي الشخصية التي تدفعنا نحو سلوكيات وعلاقات مدمرة، لا تجعلنا نتقدم للأمام بل نقف في أماكننا معوقين نفسياً واجتماعياً وروحياً وربما يصل بنا الأمر حتّى إلى الإصابة بالأمراض النفسية.

إذاً الاعتمادية هي:

- هي أن يؤمن الإنسان أنه يستطيع أن يجعل نفسه سعيداً ومتزناً داخلياً من خلال ممارسات خارجية.
- هي تلك الخرافات السحرية التي تجعل الإنسان يعيش متوهماً أنه قادراً على السيطرة على الآخرين بل

والسيطرة على العالم كله بطرق مباشرة صريحة أو غير مباشرة خبيثة، للحصول على ما يريد ليكون سعيداً.

- هي طريقة تفكير غير واعية نفعلها بصور تلقائية لأننا تعودنا عليها من الطفولة وأصبحت جزءاً منا. لذلك فإن العلاج يبدأ بإلقاء الضوء عليها لنصير أكثر وعياً ثم نحاول تغييرها.

الأعراض الأساسية للاعتمادية

بما أنّ الاعتمادية هي محاولات للسيطرة على المشاعر الداخلية وتحقيق الاستقرار من خلال أمور خارجية، فهي تتلخص في عرضين أساسين:

السلوكيات الاعتمادية: وهي سلوكيات المقصود بها هدف واحد فقط وهو السيطرة على المشاعر الداخلية. **العلاقات الاعتمادية:** وهي العلاقات التي لها هدف واحد وهو الحصول على خبرة عاطفية (مشاعر) تُهدئ من الشعور العميق بالجوع للحب.

هذه المحاولات عكس القانون النفسي والروحي الذي يقول إن الاستقرار ينبع من الداخل وليس العكس، لذلك فإنها تفشل دائماً في تحقيق الاستقرار المنشود. ولكن لأنّ ذلك الإنسان لا يعرف منذ طفولته سوى تلك الطرق لتحقيق الاستقرار، فليس أمامه إلاّ الإفراط فيها لعلّها تنجح. ويؤدي هذا الإفراط إلى أن تتحول هذه السلوكيات والعلاقات إلى سلوكيات وعلاقات قهرية، أي إدمانية، تسيطر على الإنسان

وتقهره. أي أنّ محاولات الإنسان للسيطرة تجعله يقع هو نفسه تحت السيطرة.

ولكون هذه الدراسة تدور حول العلاقات فسوف نركز في تناولنا للاعتمادية على العلاقات الاعتمادية وأنواعها، والديناميكيات التي تتحكم فيها حيث أن هذا يساعدنا كثيراً للتبصر بالكثير من مشكلات العلاقات التي تصادفنا.

العلاقات الاعتمادية

العلاقات الاعتمادية كما أشرنا هي العلاقات التي لها هدف واحد، وهو الشعور بالإشباع والتحكم في الحالة النفسية الداخلية. هذا الهدف لا يكون واضحاً أمام الشخص الاعتمادي فهو يعتقد أنه يختار الشخص بكل اقتناع، وأنّ هذا هو الإنسان الوحيد المناسب له في الدنيا وأن هذه العلاقة هي الحب الحقيقي والصداقة الحقيقية والخدمة الحقيقية. الاعتمادية إذاً هي سلوك غير واعٍ.

قد يحصل الاعتمادي بعد فترة على تبصُّر بأنّ هناك شيئاً ما غير سليم في حياته وعلاقاته، وذلك عندما تتكرر العلاقات الفاشلة التي كان يظن في كل واحدة منها أنها العلاقة المثالية! وهذه البصيرة هي الخطوة الأولى في العلاج. لكن قبل أن نتكلم عن أنماط العلاقات الاعتمادية يجب أن نتكلم عن نوعين من الشخصيات الاعتمادية.

أولاً: الاعتمادي الذي له مظهر الاحتياج «الاعتمادي التقليدي»

Classical Co-dependant

عندما نسمع كلمة «اعتمادي» فأقرب صورة تتبادر إلى أذهاننا هي صورة الشخص الضعيف المحتاج والمعتمد على الآخرين. لذلك فهو يتسول الحب منهم ويسعى إلى إرضائهم بكل الطرق. هذه هي الصورة التقليدية أو الكلاسيكية للشخصية الاعتمادية. يشعر هذا الإنسان كما لو كان كنبات اللبلاب المتسلق الذي لا يستطيع أن يعيش إلا إذا تسلق شجرة قوية أي شخص أقوى منه يحميه ويرعاه وينصحه دائماً، ويتخذ له قراراته ويفعل له كل شيء ويرشده في كل شيء وكأنه طفل صغير.

ثانياً: الاعتمادي الذي له مظهر عدم الاحتياج «الاعتمادي العكسي»

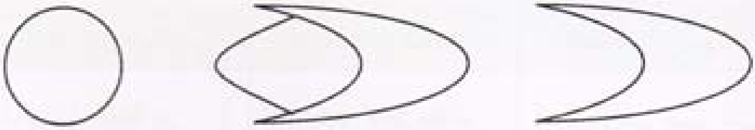
Counter-dependant

ليست الصورة التقليدية هي الصورة الوحيدة للشخصية الاعتمادية فهناك أيضاً الصورة المعاكسة لها تماماً والتي هي الوجه الآخر لنفس عُملة الاعتمادية التقليدية. في داخل الاعتمادي العكسي نفس الإحساس بالاحتياج للآخرين ويميل أيضاً للعلاقات الاعتمادية، ولكن له أسلوب آخر، فهو لا يتسول الحب من الآخرين، وإنما قد يعمل على أن يتسول الآخرون الحب منه، من خلال التظاهر بالقوة والاستقرار وعدم الاحتياج حتى يجتذب إليه الأشخاص ذوي الشخصية الاعتمادية الكلاسيكية.

المهارة الأساسية لدى جميع الاعتماديين هي **السيطرة على الآخرين** إذ يعتبرونها الطريقة الوحيدة التي تضمن بقاء الحب، فهم لم يختبروا مطلقاً علاقات فيها حرية وقبول غير مشروط. قد يقوم الاعتماديون بالسيطرة بطرق صريحة ومباشرة بممارسة القوة، أو بطرق خبيثة وغير مباشرة من خلال المناورة بالضعف. ربما يمارس الاعتماديون أيضاً **السيطرة على النفس** بشكل مبالغ فيه من خلال إقناع أنفسهم بعدم الاحتياج للآخرين بالرغم من أنهم يشعرون في أعماقهم بالاحتياج الشديد للعلاقة.

عموماً يشترك الاعتماديون في حقيقة واحدة محورية، وهي أنَه لديهم مشكلة في التعامل مع الناس. يحاولون حلها إما بالاقتراب المبالغ فيه أو الابتعاد المبالغ فيه. قد يناور الاعتمادي بين النمطين للحصول على «الحب» أو الهروب من الرفض والهجر. ولكنه يميل إلى نمط أكثر من الآخر بحسب طبيعة الشخصية والتنشئة ونوعية العلاقات التي عاشها في طفولته.

أما الشخصية السوية فهي كما قلنا، التي تُقيم توازناً صحياً بين الاحتياج للعلاقات وبين التعامل في هذه العلاقات باحترام وحرية ودون سيطرة. أيضاً العلاقات السوية هي العلاقات التي يُمارَس فيها العطاء مع الأخذ، وليس الأخذ فقط أو العطاء فقط، وهدفها تحقيق مصلحة الآخر ومصلحة النفس في توازن صحي. هذا لأنّ، الشخصية السوية تشعر بقدر كافٍ من الأمان في نفسها فإنها لا تميل للسيطرة في العلاقات، وإنما تُطلق الآخر حراً، إذ تؤمن أنّ الحب الحقيقي لا ينمو في القيود ولا يحتمل السيطرة.



الاعتمادي التقليدي

واضح الضعف والاحتياج.

الاعتمادي العكسي

يحاول إخفاء احتياجه بقناع من القوة أو اللامبالاة.

الشخصية السوية

احتياجه طبيعي ولا يخفيه.

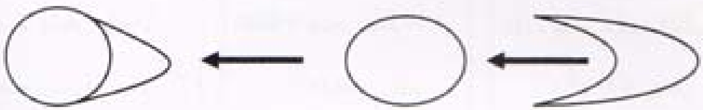
يتضح من الرسم أنّ في داخل كل من الاعتمادي التقليدي والاعتمادي العكسي نفس الجوع والاحتياج وعدم اكتمال الشخصية، وبالتالي الاحتياج الشديد للآخرين، والذي تنشأ عنه رغبة محمومة في السيطرة عليهم. الاعتمادي العكسي يحاول أن يُخفي هذا الاحتياج ولكن لأن الاحتياج حقيقي وصارخ فإنه يبالغ في إخفائه من خلال العنف مع الآخرين أو انتقادهم أو الهجوم عليهم أو تجنبهم والتظاهر بعدم الاحتياج إليهم. أمّا الشخصية السوية فهي التي بسبب اكتمالها (وليس كمالها فلا يوجد كامل إلاّ الله)، تستطيع أن تقترب دون تسول وتبتعد دون تجاهل، ولا تُنكر احتياجها للآخرين.

الاعتمادي التقليدي	الاعتمادي العكسي	الشخصية السوية
1. يتسول الحب من الناس	1. يتجنب الناس مقتنعاً أنه ليس بحاجة إليهم.	1. لا يفرض الحب على أحد
2. يخفي قوته	2. يخفي ضعفه	2. لا يخجل من ضعفه أو قوته.
3. من السهل استغلاله	3. قد يستغل الآخرين	3. لا يَستغل أو يُستغَل.
4. يترك حقوقه بسهولة	4. لا يأبه بحقوق الآخرين	4. يحافظ على حقوقه وحقوق الآخرين.
5. يبتلع الإساءات	5. ينتقم من الآخرين إما بالهجوم أو بالتجاهل	5. يواجه ويغفر ويحتمل قدر الإمكان.
6. من السهل التحكم فيه	6. يتحكم في الآخرين بشكل مباشر أو غير مباشر.	6. يحب الحرية ويحرر الآخرين.
7. يحتَمل الآخرين أكثر من اللازم.	7. يناور لكي يحتمله الآخرون.	7. يحتَمل ويُحتَمل بحسب الموقف.
8. يتحمل المسئولية ويشعر بالذنب أكثر من اللازم.	8. لا يتحمل المسئولية	8. يتحمل المسئولية ويشجع غيره على تحملها.

الاعتمادي التقليدي	الاعتمادي العكسي	الشخصية السوية
9. لا يحب نفسه.	9. يحب نفسه حباً نرجسياً مرضياً.	9. يحب نفسه حباً صحياً واقعياً.
10. لا يشعر بألمه.	10. لا يشعر بألم الآخرين.	10. يشعر بألمه الشخصي وألم الآخرين.
11. يثق بالآخرين أكثر من نفسه.	11. يثق بنفسه أكثر من اللازم.	11. يثق بنفسه بشكل واقعي.
12. يعطي بسهولة ويأخذ بصعوبة.	12. يأخذ بسهولة ويعطي بصعوبة.	12. من السهل أن يأخذ ويعطي.

أنماط العلاقات الاعتمادية

1) اعتمادية من جانب واحد:



اعتمادي صريح   شخص سوي   علاقة اعتمادية من جانب واحد

في هذا النوع من العلاقات، يقترب الشخص الاعتمادي التقليدي من شخص «سَوي» أو بالأحرى شخص يسير في طريق الشفاء والنضوج، طالباً منه أن ينصحه ويحميه و«يحتويه» ويكون قائداً لحياته. إذا استجاب الشخص الأكثر نضوجاً لهذه العلاقة تحت ضغط، فإن مثل هذه العلاقات لا تستمر طويلاً، لأن الشخص الاعتمادي يدخل العلاقة بقصد التحكم والسيطرة للحصول على إشباع. ربما يظن أنه يرى الطرف الآخر رؤية حقيقية ويحبه محبة حقيقية، ولكن الهدف الكامن وراء العلاقة، هو تهدئة الجوع للحب والاهتمام وإشباع الطفل الداخلي الباحث عن الأمان والقبول ليحقق الاتزان. ومظاهر هذا التحكم عديدة ومنها:

أ) الاعتمادي يؤمن بأن سعادته تتوقف على هذا الشخص (أو الآخرين عموماً)

في هذه العلاقة يؤمن الاعتمادي أن سعادته تتوقف على رضا ذلك الشخص عنه. وبالتالي يكون مطيعاً مذعناً له لأقصى درجة، فلا يُظهر

رأياً مخالفاً أبداً، بل ربما يحاول أن يكون وأن يفعل كل ما يريده ذلك الشخص أو يعتقد أنه يريده، حتّى بدون أن يصرّح بذلك. الاعتماديون لديهم قدرة كبيرة على «التقاط» ما يتمناه الآخرون وإعطائه لهم. هذا بالطبع نوع من التحكم المستتر. وإذا لم يتجاوب الشخص بحسب المتوقع منه، فإنّ الاعتمادي يقابله بعنف وغضب شديد. هنا يتضح أنّ مثل هذا الإذعان لم يكن سوى مناورة. ربما لا يكون الإذعان مناورة ويكون إذعان حقيقي يفقد فيه أحد الطرفين نفسه تماماً في الآخر ويعيش «من أجله» تماماً أي يذوب فيه، أو يفقد وجوده في وجود ذلك الآخر. هذا يحدث كثيراً في علاقات زوجية تبدو من الخارج أنها علاقات «مثالية» لأنها غالباً ما تكون خالية من أيّ صراع وذلك لأنّ أحد الطرفين اختار ألاّ يكون موجوداً بالمرة. في واقع الأمر ليست هذه علاقة مثالية لأنها ليست علاقة بين اثنين مكتملين لكل منهما شخصيته المستقلة وأهدافه الشخصية وطموحاته ودعوته الفريدة في الحياة ولكنها «علاقة» بين شخص وظله!

ب) الاعتمادي يشعر أنه مسؤول بشكل مبالغ فيه عن سعادة هذا الشخص (أو الآخرين عموماً)

بسبب ندرة الحب والرعاية في طفولة الاعتمادي، فإنه يمارس ما يسمى بإسقاط احتياجه على الآخرين، فلا يرى احتياجه الشخصي إلاّ بصعوبة. وذلك لأنه قد أيقن منذ زمن طويل أنّ حصوله هو على احتياجه للرعاية أمر ميئوس منه. وإذا حصل على حنان أو رعاية فلابد أن يكون هذا مقروناً بدفع ثمن أو مرتبطاً بتقديمه هو لرعاية

بطولية مضحية للآخرين تصل إلى حد «الاستشهاد» في سبيلهم. لقد تعلم الاعتمادي بالخبرة أنّ الخدمة المضحية هي السبيل الوحيد لكي يستحق «فتات» الاهتمام. وهكذا يحاول الاعتمادي أن يسدد احتياجاته من خلال تسديده لاحتياجات الآخرين آملاً في كلمة شكر أو تقدير، أو حتّى في أن يتوحد لا شعورياً معهم. كمَن يشعر بالشبع إذا رأى شخصاً يأكل بشهية، ما لا يقدر هو أن يأكله أو يظن أنه ليس من حقه!

بالإضافة إلى ذلك فإنّ دور من يسدد احتياجات الآخرين هو دور بطولة، حتى دور «الشهيد» هو أيضاً دور بطولة، وإن كانت بطولة سلبية. هذه الأدوار تعطي وهماً سحرياً بالسيطرة والقوة وعدم الاحتياج. وهكذا نجد هؤلاء الأشخاص يبالغون في خدمتهم للآخرين بصور غير صحية[25] هذا بالطبع يشكل ضغطاً شديداً في العلاقات، لأنه يجعل الإنسان لا يعيش نفسه أو دعوته في الحياة وإنما يعيش هدفاً واحداً وهو نوال رضا شخص آخر.

هذه العلاقات سرعان ما تنقطع أو تفتُر للأسباب التالية:

أولاً: الشخص السوي (أو بتعبير أفضل الذي يسير في طريق النضوج) يشعر بالاختناق والتحكم والسيطرة في هذه العلاقة حتى ولو كانت مغلفة بالحب والعطاء لأنه أقرب للمناورة من العطاء الحقيقي. كما أن الشخص السوي لا يقبل أن يذوب فيه شخص آخر. **ثانياً:** الشخص الاعتمادي يحتمل ويحتمل، لكن تزداد الضغوط داخله لأنه هو أيضاً لا يعيش نفسه،

---

25 M. C. Gear, E. C. Liendo, and L. Scott, Met psychology of Sadism and Masochism. *Contemporary Psychoanalytic Though*.(14:207-208)

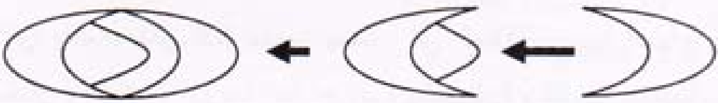
وسرعان ما تنقلب العلاقة إلى كراهية وعداء خصوصاً إن لم تُقابل خدماته وتفانيه بما ينتظره من حب واهتمام بالصورة الاعتمادية المَرَضية التي ينتظرها.

ولكن إذا استمرت العلاقة بهذه الصورة بين اثنين فهذا معناه أنّ هناك اعتمادية في الطرفين أي اعتمادية متواطئة.

2) اعتمادية من الطرفين «اعتمادية متواطئة»



اعتمادي تقليدي　　اعتمادي تقليدي　　علاقة اعتمادية متواطئة (1)



اعتمادي تقليدي　　اعتمادي عكسي　　علاقة اعتمادية متواطئة (2)

تستمر هذه العلاقات لوقتٍ أطول، ولكنها تمر بفترات قُرب شديد وهكذا تستمر لوقت طويل لأن الاحتياج قوي عند الطرفين. لكن كون كل واحد يتعامل (لا شعورياً) مع الآخر بوصفه مصدراً للحصول على الإشباع والاهتمام والقيمة أكثر من كونه شخص آخر، فإن هذه العلاقات تكون مليئة بالاستغلال وتظهر فيها أغلب السمات السلبية للعلاقات الاعتمادية.

سمات العلاقات الاعتمادية المتواطئة[26]

1) علاقات قهرية «إدمانية»

يدخل الكثير من الشباب والشابات في علاقات عاطفية بشكل إدماني حتّى وإن كانت العلاقة مضرة وليس لها مستقبل أو ربما يكون فيها قدر كبير من الإساءات والإهانات. فتدخل فتاة مثلاً علاقة مع شاب يهينها ويستغلها جنســياً وربما مادياً، وقد يسيء إليها بالضرب أحياناً، لكنها لا تستطيع أن تستغني عنه. وتتعجب كيف تستمر علاقة كهذه؟! السبب هو الجوع الشديد للحب والاهتمام حتّى ولو كان مزيفاً. ربما تعلم الفتاة أن اهتمام هذا الشاب بها مزيف، وأنّ العلاقة لن تؤدي بها إلاّ إلى الخسارة، لكنها لا تستطيع الخروج من هذه العلاقة. ربما يدرك أيضاً الشاب أنّ هذه الفتاة لا تحبه هو، بقدر ما تحب الحب والاهتمام الذي يقدمه. لكن كلاً منهما يستمر في العلاقة بسبب احتياج شديد للحنان والاهتمام، وربما احتياج للقوة والسيطرة والشعور بالقيمة. وإذا انقطعت هذه العلاقة، وهذا غالباً ما يحدث، فإنه لا يمضي وقت طويل دون أن يعودا لبعضهما البعض أو يقيما علاقة مشابهة تماماً.

يصف الدكتور يحيى الرخاوي هذا النوع من العلاقات الإدمانية في قصيدة بالغة الدلالة بعنوان «دراكيولا» وذلك في كتابه «أغوار النفس»[27] فيقول على لسان امرأة مصابة بهذا الإدمان:

---

26 F. Minirith and P. Miere, *Love is a Choice workbook,* (Nashville: Thomas Nelson, 1995)

27 يحيى الرخاوي، *أغوار النفس*، (القاهرة: دار الغد للثقافة والنشر، 1978) ص. 161

والبوسة بتشلب دم
والحضن مغارة. ملانة البنج... السحر... السم
وبدال الزهرة الطفل ما تنبت جوة الوردة القلب
بنبيع بعضنا لبعض
والقبض عدم...

أوعك مني...
لو بتحب صحيح ما تصحصح
لو تتأمل حبة حاتعرف
لو ما تخافش الموت حاتشوفني إني الموت
وبامص الدم...
لكن الدم المالح ينزل يهري في جوفي
ويخليني أعطش أكتر
ولا يرويني إلاّ الدم
ولا يرويني الدم
ولا يرويني إلاّ أشوفك ميت زيي
وأرمي مصاصتك
وأرجع أشكي وأبكي وأحكي... «نفس القصة»...

لو ما تخافش الموت موتني،
موت موتّي
لو بتحب الدنيا صحيح، أوعى تسيبني لنفسي
بس الموت جواك بيقولي إوعك تصحي.

2) علاقات فيها إحساس شديد بصغر النفس

السبب الذي يجعل الكثير من الشباب يدخلون في مثل هذه العلاقات المليئة بالاستغلال المتبادل، هو أنهم لا يشعرون بقيمة أنفسهم. كيف يقبل الإنسان إساءات وإهانات، أو يستمر في علاقة تجعله يخسر الكثير، إلاّ إذا كان يشك في قيمة نفسه وفي إمكانية حصوله على حب صحي وسليم؟! أذكر أنّ نقطة الانطلاق في شفاء إحدى الفتيات التي كانت في علاقة شديدة الاعتمادية عندما قالت لها زميلة في مجموعة المساندة «أنا مستغربة، ليه نفسك مش غالية عليك كده!!»

3) علاقات تتميز بالغيرة الشديدة والامتلاك

تأتي الغيرة لسببين: **الأول** هو صغر النفس وانعدام الثقة في النفس وفي الآخر، فإذا نظر شاب لفتاة أخرى تشعر صديقته بالتهديد أنه سوف يتركها وإذا تكلمت الفتاة مع شاب آخر غير صديقها تكون المشاجرة كبيرة بينهما. أما السبب الثاني للغيرة هو، أنّ كل طرف في هذه العلاقة الاعتمادية يعتمد على الآخر لاستقراره النفسي. فكل فرد يتعامل مع الآخر كما لو كان جزءاً من جسمه، فكيف يمكن أن يعطي المرء الحرية لجزء من جسمه أن يختار اختيارات حرة؟ ماذا لو اختار مثلاً أن يتركه؟! ربما لهذا السبب يسمي الدكتور يحيى الرخاوي هذا النوع من العلاقات أنها علاقات «التهامية» أي يلتهم فيها كل طرف الطرف الآخر لكي يصبح جزءاً منه.

4) علاقات تتميز بالتقلب الشديد

بسبب الغيرة وحب التملك تتميز هذه العلاقات بكثير من الخلافات والشجار وهي تتأرجح بين الرومانسية الحالمة والعنف الدموي.

جاءتني ذات يوم سيدة تعيش علاقة اعتمادية متواطئة شديدة مع زوجها المدمن للمخدرات وقد وضعت ذراعها في جبيرة. عندما سألتها عن سبب كسر ذراعها، أجابت أن زوجها ضربها. لكنها أضافت بسرعة قائلة إنه عصبي صحيح لكن عندما يكون رائق المزاج يكون شديد الرومانسية ولهذا تحبه ولا تستطيع الاستغناء عنه!!

ينبع هذا التقلب الشديد والصراع المتكرر في العلاقة، من أنّ كل طرف دخل العلاقة بدافع الاحتياج والرغبة في الأخذ وليس برغبة صحية متوازنة بين الأخذ والعطاء. وكأنّ كل طرف في العلاقة يبدو من الخارج إنساناً ناضجاً وقوياً، لكنه في الداخل يَحمل طفلاً يحتاج للأمومة والأبوة. ربما يمارس هذا الشخص أو ذاك، العطاء المتفاني، لكنه ليس عطاءً أصيلاً وإنما ليحصل من خلاله على السيطرة في العلاقة. وعندما لا يستجيب الآخر لهذه السيطرة، وذلك لكونه هو الآخر يرغب في السيطرة في العلاقة، يحدث الخلاف والشجار. فيكون الظاهر من الخارج علاقة بين اثنين ناضجين، ولكنها في واقع الأمر النفسي الداخلي مشاجرة بين طفلين على من تكون له اليد العليا في العلاقة.

نجد مثلاً الفتاة تقوم بدور الأمومة لصديقها فتكون مسئولة عنه بصورة مبالغ فيها. تسأل عنه عشر مرات في اليوم. هل أكل؟ هل نام؟

وتساعده لكي يقلع عن التدخين مثلاً، مما قد يعطي انطباعاً خارجياً بأنها علاقة صحية وبنّاءة. لكنها فجأة تتشاجر معه لأنه غير عاطفي معها كما تنتظر، أو لأنه لم يرسل لها وروداً في عيد ميلادها. هي تمارس الأمومة لكي تشبع الطفل الذي بداخله، ولكنها أيضاً طفلة تريد حضن أب وهو لا يستطيع. والشاب أيضاً يحتوي صديقته ويحامي عنها وينصحها ويقول لها ما يجب أن تفعله، ويمنعها من الكلام مع هذا الشاب أو مصادقة تلك الفتاة وربما يساعدها مادياً، وهذا يشبع فيها احتياجها القديم للأبوة المفقودة فتتعلق به. ولكنه فجأة يصير طفلاً أنانياً ويغضب وربما يضربها إذا كلمت شخصاً آخر غيره، أو اتخذت أي قرار ولو تافه دون استشارته.

5) علاقات مسيطرة على أغلب الوقت

من سمات أيّ إدمان أو سلوك قهري، أنه يسيطر على أغلب الحياة تدريجياً حتّى لا يصبح هناك سواه. فمثل هذه العلاقات تجعل الإنسان يتخلى عن أيّ شيء وكل شيء في سبيل هذه العلاقة. في العلاقات الاعتمادية يمكن أن يتصل أحد الطرفين بالآخر في منتصف الليل ويطلب منه أن يأتي لمنزله فلا يستطيع الآخر إلاّ أن ينفذ، خصوصاً إذا كان الذي يطلب هذا هو الاعتمادي الذي له مظهر القوة من الاعتمادي الذي له مظهر الضعف (وأنا أقول مظهر لأنه في حقيقة الأمر الاثنان ضعيفان من الداخل). فهذه العلاقات الاعتمادية تدور حول أمر واحد هو السيطرة.

تفتخر إحدى الفتيات المريضات بإدمان العلاقات الاعتمادية بأنها استطاعت التأثير على صديقها وجعلته ينزل من بيته في الثانية صباحاً ليقابلها في ميدان رمسيس لكي تقول له فقط إنها تحبه! وكان مصدر فخرها أنها تعرف كيف تؤثر على أيّ شاب وتلعب في «أزرار» معينة فيه لتجعله يفعل ويقول ما تريد. ولكن في واقع الأمر هي أيضاً واقعة تحت سيطرة هذه العلاقات الإدمانية.

الدليل على وقوع الطرفين في سيطرة العلاقة، أنّ العلاقة تأخذ مساحات متزايدة من حياة كلٍّ منهما على حساب أنشطة أخرى، وعلاقات أخرى مهمة. تماماً مثل الورم السرطاني الذي ينمو على حساب باقي أنسجة الجسم المجاورة حتّى يؤثر في وظائفها مما قد يؤدي لوفاة المريض.

6) علاقات بلا حدود صحية

العلاقات الاعتمادية علاقات بها تداخل أكثر من اللازم وعدم القدرة على الاحتفاظ بحدود صحيّة للعلاقة. الاعتمادي يحتاج للآخرين بصورة مبالغ فيها ليمنحوه الثقة في نفسه، بل وسبب وجوده أيضاً. لذلك عندما يقترب الاعتمادي من الآخر فإنه يقترب أكثر من اللازم، وبالتالي تحدث مشكلات في العلاقة، فيكون رد الفعل مبالغاً فيه، فيبتعد عن الناس ويقيم سدوداً كثيفة لأنه أصبح لا يثق في الآخرين مطلقاً ويخاف من رفضهم وهجرانهم. الاعتمادي إذاً لديه مشكلة أساسية في ضبط المسافة بينه وبين الناس فيتراوح بين الاقتراب الزائد أو الابتعاد الزائد. أما العلاقات السليمة فهي التي يمكن فيها للإنسان أن يتصل

وأن ينفصل بحرية ـــ أن يحتمل الاقتراب ويحتفظ بحدوده، وفي نفس الوقت يبتعد ويظل يشعر بقيمة نفسه، وبالقدرة على الاقتراب مرة أخرى. سوف نفرد فصلاً كاملاً عن هذا المبدأ في العلاقات الصحية وهو «الحدود» (انظر الفصل الثاني عشر).

الاعتمادية في الحياة الزوجية

الخلافات الزوجية

ليست العلاقات الاعتمادية هي فقط في العلاقات العاطفية غير الشرعية بين الشباب والفتيات، لكن الكثير من الزيجات قد قامت على أساس رغبات اعتمادية في «الحصول» على الحب. ربما تكون هذه الرغبة الدفينة مستترة في بداية العلاقة، لكن سرعان ما يخرج من داخل كِلا الزوجين طفل صغير غير ناضج يريد أن يأخذ فقط ويسيطر.

أغلبنا يدخل الحياة الزوجية وفيه قدراً من عدم النضوج، وليس من العدل أن نطالب الشباب بأن يصلوا لدرجة عالية من النضوج الروحي والنفسي قبل الزواج، فالنضوج يستغرق العمر كله. لكن من المهم أن يكون المُقدِمون على الزواج ممَّن قد وضعوا على الأقل أقدامهم على بداية طريق النضوج ومعرفة النفس قبل الإقدام على الزواج. هذا يحدث من خلال أن يُدرك كل طرف بمفرده، درجة الاعتمادية والجوع للحب في شخصيته، وبالتالي نسبة الاعتمادية والرغبة في السيطرة في علاقاته، وبالأخص العاطفية منها.

الكثير جداً من الخلافات الزوجية، تنشأ من الاعتمادية وعدم النضوج في شخصية كل طرف. وقد رأيت أكثر من مرة أنّ نقطة الانطلاق الحقيقية في حل مشاكل الزواج، لا تكمن في حل المشاكل الظاهرية التي يتم حولها الخلاف عادةً، كالعلاقة بالأهل أو المال أو الغيرة أو الإساءات والتحكم في الغضب، وغير ذلك من القضايا، وإنما التعامل

مع الاعتمادية في شخصية كل فرد وبالتالي الاعتمادية في العلاقة التي هي مصدر الكثير من المشكلات إن لم يكن أغلبها.

الملاك الحارس

هناك نوع خبيث من العلاقات الزوجية الاعتمادية لا تظهر بوضوح كما تظهر الأمثلة التي ذكرناها. في مثل هذا النوع من الزيجات يقوم أحد الزوجين وغالباً ما تكون الزوجة بلعب دور «الملاك الحارس» لزوجها، وذلك بأن تعتبر أنّ حياتها ووجودها لهما هدف واحد أسمى وهو أن تجعل من هذا الزوج أفضل وأسعد، وأنجح زوج. لا تفكر إلاّ فيه أو له وعندما تفعل أيّ شيء تبحث عن قيمة هذا الشيء بالنسبة له، ولا تعرف أن تستمتع بشيء بدونه. اختياراتها تتم كلها وفقاً لما يوافقه ويجعله أكثر راحة وأكثر قدرة على العمل والإنتاج والنجاح. تبدو هذه الصورة وكأنها الصورة المثالية للزواج الناجح، خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية الذكورية. ولكن هذا جانب واحد من الصورة، وهو الجانب الذي يراه الناس وبالتالي ربما يصفون هذا الزواج بالناجح أو ربما المثالي.

> جاءتني زوجة رجل أعمال ناجح. كان من الواضح أنهما يعيشان قصة نجاح مكتملة الجوانب. علاقتهما الزوجية مثالية فهما لا يختلفا أبداً بالإضافة إلى أنهما أيضاً ناجحين كأب وأم. كل شيء رائع بل وأكثر قليلاً من رائع. لكن هذه الزوجة كانت تعاني من حالات غير مفهومة من الخوف والهلع، تصيبها تحديداً عندما تكون مقدمة على أداء مهمة ما، أو عندما يكون زوجها في سفر طويل نسبياً. الحالة عموماً تحت السيطرة

وتتناول علاجاً دوائياً بصورة منتظمة. لكنها جاءت تتساءل: «هل سوف أظل تحت العلاج الدوائي طوال العمر؟» «هل ربما أحتاج لعلاج نفسي يساعدني أن أكتشف جذور هذه الأعراض؟» بدأنا في استكشاف سجل علاقاتها من الطفولة. كان الاكتشاف الأول أنّ أحداً لم يسمح لها في طفولتها أن تغضب كما استمرت هي أيضاً لا تسمح لنفسها بذلك. كان كل من حولها يعبّر عن غضبه، أما هي فقد كانت «الوسادة» التي تستقبل غضب الجميع بابتسامة واسعة. أمّا عن علاقاتها بزوجها فقد اكتشفت أنها «ذائبة» فيه، وتكاد لا تكون لها شخصيتها المستقلة عنه. فهو داخل جميع تفاصيل حياتها. لا يوجد شيء تقرره وتفعله يكون خاص بها ولها فيه الكلمة الأولى حتّى الطهي! كل شيء يفعلانه معاً وفي كل هذه الأشياء هو في الصدارة. أما هي فتقف مستترة خلفه.

كان أقرب تشبيه تبادر إلى ذهني لوصف هذه العلاقة هو أن هذه الزوجة كانت بالنسبة لزوجها مثل «الملاك الحارس» كانت تشعر كما لو كانت شخصية أثيرية ليس لها جسد. بالرغم من أنّ زوجها كان يحترمها ويحبها أكثر من الحياة نفسها. لا يفعل شيء بدون أن يأخذ رأيها، لكن هو الذي يفعل، وهو الذي يعيش في أرض الواقع. إذا فعلا شيئاً معاً فهو الذي يأخذ كل المشهد بحضوره القوي وشخصيته الجذابة بلا أدنى عنف أو قهر. أما هي فكانت تعيش كعادتها في خلفية الصورة.
هذا هو الموقف المتناقض للملاك. مُحترَم جداً من الإنسان، أما الذي يشغل حيزاً من الفراغ المادي والذي يراه الناس فهو الإنسان!

غالباً ما يشعر الذي يلعب دور الملاك الحارس أنّ لا هدف ولا قيمة له في الحياة إلاّ أن يكون مفيداً للشخص الذي يحرسه. حتّى عندما يمر في أيّة خبرة مفرحة لا يسمح لنفسه أن يشعر بالسعادة إذا كان رفيقه غير موجود. حتّى أنه ربما يشعر بالذنب أنه سعيد بدون رفيقه. أما عن علاقاته بالآخرين فهناك خطورة شديدة أن يستغني الملاك الحارس عن كل الناس من أجل رفيقه، حتّى أن كل الناس قد يصبحوا مجرد رتوش في الصورة أو كومبارس في مشهد الحياة الذي يلعب فيه ذلك النجم الأوحد دور البطولة المطلقة.

كثير من الزوجات بالذات في بلادنا، يعيش هكذا. الغالبية منهن لا يعانين (أو ربما لا تظهر معاناتهن) يخنقن شخصياتهن بالتدريج حتى تموت الشخصية بهدوء وتحيا هذه الزوجة حاسبةً نفسها ميتة وحياتها مستترة في زوجها وأولادها. لكن في بعض الحالات تحدث ثورة داخلية وصراع غير واعي قد لا يخرج للنور في صورة صراع مع زوجها، وإنما يترجم نفسه في صورة أعراض نفسية كالاكتئاب أو القلق والمخاوف وغيرها من الأمراض النفسية شديدة الشيوع.

الفصل الثامن
كسر الإنكار
أول خطوة للشفاء

ليس من قبيل الصدفة أنني تعلمت من جديد
«فن» البكاء العلني مع الناس
وذلك في سن السادسة والثلاثين
عندما عشت لأول مرة تجربة مجتمع حقيقي.
من كتاب "الطبول المختلفة. في صنع المجتمع والسلام" لسكوت بيك 1987

العقبة الأولى في علاج الاعتمادية هي الإنكار. فالاعتمادية نمط من التفكير والسلوك يتميز بأنه «لا واعي» أي أنّ الشخص الذي يعيش أسلوب حياة اعتمادي، لا يرى ذلك لأنه لا يحتمل أن يراه. لذلك فإن الشفاء من الاعتمادية لابد أن يبدأ بتلك الخطوة المؤلمة التي يدرك فيها الشخص الاعتمادي بأنّ سلوكياته وعلاقاته تدور حول ذلك النمط الواحد ألا وهو **السيطرة**. وغالباً ما لا يحصل الاعتمادي على بصيرة إلاّ بعد أن يتعرض لأضرار كثيرة من جراء أسلوب حياته الاعتمادي، مثل مشكلات في العلاقات الحميمة كالزواج، أو إصابة بالاكتئاب أو الإدمان. بدون هذه البصيرة الأولية، لا يمكن للاعتمادي أن يسير مسيرة الشفاء من السيطرة إلى الحرية، ومن التحكم في الخارج إلى التعامل مع الداخل بوعي ونضوج.

لماذا الإنكار؟

الإنكار في الاعتمادية هو إنكار لحقيقتين:

الأولى: إنكار حقيقة الحياة الاعتمادية الحالية.

الثانية: حقيقة الماضي والتنشئة والفقر في الحب الذي أدى إلى تكوين الشخصية الاعتمادية.

الاعتراف بحقيقة الحياة الاعتمادية مؤلم، لأنه مواجهة النفس بحقيقة أنّ كل السلوكيات والعلاقات التي عاشها الإنسان طوال الجزء الأكبر من حياته كانت مشوهة ومريضة، وهذا أمر من الصعب جداً مواجهته. أما الاعتراف بحقيقة الماضي والأسرة المضطربة فهو أيضاً شديد الصعوبة، لأن الإنكار كان في الماضي هو الوسيلة الوحيدة للبقاء على قيد الحياة نفسياً وربما جسدياً أيضاً.

الأطفال بطبيعتهم غير قادرين على مواجهة الإساءات والتعامل معها في وقتها. لذلك فإنهم لا شعورياً يلجأون إلى إنكارها، أو التقليل من استقبالهم لها أو ربما فصل وعيهم تماماً لكي لا يشعروا بها. وهكذا يعيشون وكأن الإساءات غير موجودة كي يستطيعوا أن يعيشوا. ومما يزيد من صعوبة الأمر أن تكون الإساءات صادرة من شخص هو في نفس الوقت مصدر الأمان والحب، مثل الأب أو الأم، فكيف من الممكن للطفل أن يحتمل أن يكون الشخص الذي يحبه، هو نفسه الشخص الذي يؤذيه؟!

هذا التضاد في المشاعر من الصعب على الطفل الصغير استيعابه. فتكون النتيجة أنه «يفصل» تلقائياً، تماماً مثل جهاز كهربائي يفصل حتى

لا «يحترق» بفعل التيار العالي. فلا يرى ما يحدث ولا يشعر به. هذا الإنكار أو ذلك الانفصال الشعوري ربما يتحول إلى نمط يعيشه طيلة عمره، ويمنعه من التمتع بالحياة والتفاعل معها. وربما أيضاً يحاول السيطرة على مشاعره وعلى كل الحياة من حوله بطرق متنوعة، لكي لا يواجه هذه الحقائق المؤلمة فتتحول الحياة كلها إلى برنامج كبير «للتعتيم»!

لكن تأتي أوقات غير متوقعة ينكسر فيها الإنكار فجأة فيخرج بركان ثائر من الألم أو الغضب قد يؤدي للانهيار، أو إلى سلوكيات غير صحيّة، الغرض الأساسي منها تسكين الألم وتجاهله. ثم تصبح هذه السلوكيات بعد ذلك سلوكيات قهرية إدمانية يصعب التغلب عليها رغم المحاولات الكثيرة. من الصحيح أنّ هذا الإنكار كان ضرورياً في الطفولة لعدم القدرة على المواجهة حينئذٍ، ولكن الشخص البالغ يستطيع بل ويجب عليه أن يواجه الحقائق الشعورية التي حدثت في العلاقات القديمة بصدق وأمانة مع نفسه ومع الله ومع الآخرين لكي يشفى وينضج. فإن كانت علاقاتنا القديمة والأسر التي عشنا فيها غير صحيحة بما يكفي، فلدينا الآن علاقة مع الله ومع أُسرنا الجديدة، هذه العلاقات الجديدة يمكن أن يستخدمها الله كأدوات لشفائنا وبناء شخصياتنا من جديد.

كيف ينكسر الإنكار؟

كون الإنكار دفاعاً نفسياً لا واعياً، فإن كسره لا يتم بسهولة وإنما يحتاج لتدخلات إلهية وبشرية عديدة. فالإنسان الذي يعاني من الإنكار

يشبه سجيناً في زنزانة ذات جدار أسمنتي سميك. يجب عليه أن يستمر في الحفر في الجدار من الداخل، ويتحمل أيضاً حفر الآخرين من الخارج، وينتظر أيضاً زلزلة إلهية تزعزع أساسات الجدار من الأسفل. لذلك فإن كسر الإنكار يشتمل على أكثر من عمل:

أولاً: ما يفعله الإنسان مع نفسه (الاستكشاف)

ثانياً: ما يفعله مع آخرين (المشاركة)

ثالثاً: ما يفعله الله معنا (الإعلان)

أولاً: ما يفعله الإنسان مع نفسه (الاستكشاف)

الاستكشاف قرار إرادي مؤلم يتخذه من يريد أن يبدأ مسيرة الشفاء الداخلي العميق. هي خطوة نقرر بها مواجهة حقيقة شخصياتنا الحالية وحقيقة آلامنا الماضية وكيف أثرت العلاقات القديمة والأحداث القديمة على شخصياتنا والطريقة التي أصبحنا نستقبل بها الأمور والتي نفكر بها والتي تؤدي للمشاعر السلبية الصعبة التي نعاني منها من وقتٍ لآخر.

ثانياً: ما يفعله كل واحد منا مع الآخرين (المشاركة)

المشاركة هي خطوة أكثر جرأة بها نقرر أن نجعل جزءاً مما اكتشفناه ظاهراً أمام شخص أو أشخاص آخرين. وهذا الجزء يتزايد تدريجياً كلما ازداد شعورنا بالأمان تجاه هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص. هذا السلوك في النور مخاطرة لا يجرؤ أن يدخلها إلاّ من أراد الشفاء حقيقة وأصبح مستعداً أن يدفع فيه أي ثمن.

فوائد المشاركة

1) الاكتشاف

في مرات كثيرة تؤدي المشاركة إلى تفاعل حقيقي مع الآخرين. وهذا التفاعل يكشف لنا عن جوانب من شخصياتنا لم نكن نستطيع أن نراها بمفردنا. لكل إنسان منا نقاط عمياء لا يراها في نفسه، لكن مشاركة الآخرين أمامه تساعده أن يراها بصورة غير مهددة وغير متحدية. كما أنّ الشجاعة التي يراها في مشاركة الآخرين بالأشياء السلبية التي فيهم، تشجعه أن يفعل الشيء نفسه ويتخلص من حمل ثقيل ربما كان ينوء تحته لسنوات طويلة.

2) الشركة الحقيقية

تؤدي المشاركة إلى شركة حقيقية، عندما نتكلم عن أنفسنا على حقيقتها بدون الصور الخارجية أو القناع الذي نلبسه أمام الناس. المكاشفة بصدق ومخاطرة، يؤدي لاستقبال المحبة غير المشروطة من الآخـــرين. ذلك لأن الحب والقـــبول الذي أستقبله من الآخرين بعد أن يعرفوا أسوأ جوانب شخصيتي يكـــون حباً حقيقياً غير مشروط. حب لي كما أنا بأســـوأ ما فيّ وليس للواجهة البراقـــة التي أضع فيها أفضـــل ما عندي! وهذا الحب غير المشروط ضروري للشفاء والنضوج.

قرر أحد الشباب الذي يصارع مع الجنسية المثلية*، أن يشارك هذا الصراع الأليم مع مجموعة المساندة التي كان

---

* الجنسية المثلية هي الميل والممارسة الجنسية مع نفس الجنس (ما يطلق عليه عادة الشذوذ الجنسي).

يحضرها لسنوات عديدة دون أن يكشف هذا الجانب من حياته الذي كان يخجل منه بشدة. كان الأمر صعباً، خاصةً أنه يعلم أنّ جميع الشباب الذين في هذه المجموعة من الغيريين*. لكنه قرر أن يُقدم على هذه الخطوة على أيّة حال. بعد أن شارك بهذه الحقيقة وهو ينظر للأرض من فرط الخجل، رفع عينيه وهو يتوقع أن يرى الاحتقار، أو على الأقل الشفقة في عيون الباقين، لكنه عندما لم يجد سوى الاحترام والحب. في تلك اللحظة بدأ طريقه نحو الشفاء.

3) التواضع

عندما تكون المشاركة بأمور سلبية وخطايا سرية، فإن هذه المشاركة يمكن أن نسميها اعترافاً. والاعتراف هو الطريقة العملية التي تُمارس بها فضيلة التواضع والانكسار أمام الله. فلا معنى للانكسار أمام الله بدون الانكسار أمام الآخرين كشرط للشفاء الشخصي.

ثالثاً: ما يفعله الله معنا (الإعلان)

الإعلان عمل من أعمال السيادة الإلهية الذي يأخذ الله فيه زمام المبادرة. لأن استقبالنا كبشر تشوّه. فنحن نستقبل الله بصورة خاطئة، فنسقط عليه صوراً من العلاقات الهامة في حياتنا وبالذات الأم والأب في السنين المبكرة من حياتنا، لأن مثل هذه العلاقات الأساسية تكون

* الغيريين هم أصحاب التوجه الجنسي الطبيعي (الذين يميلون جنسياً للجنس الآخر).

بمثابة النافذة التي ننظر من خلالها العالم والآخرين والله نفسه. فإذا كانت النافذة التي نستقبل بها ملوثة ولم تكن في يوم من الأيام نقية، فإننا لا نقدر بمفردنا أن نرى صورة نقية. نعم نحاول أن ننظف النافذة من ناحيتنا وننادي على أشخاص يساعدوننا ويمسحون النافذة من ناحيتهم من الخارج في المناطق التي لا تستطيع أيادينا أن تصل إليها. لكن في مرات نحتاج لاختراقات إلهية. نحتاج أحياناً أن يكسر الله مناطق من هذه النافذة ويفتح فيها نوافذ إدراك «خاصة» ليعلن لنا من

خلالها إعلانات تساعدنا في مسيرة الشفاء.

مجموعات المساندة
مجتمع حقيقي للتعافي والشفاء

سوف أظل أعتبر خبرة المجموعة هذه نقطة التحول في حياتي.
سوف أظل أتذكر صدمة إدراك أن القوة التي أراها
في النساء الأخريات اللاتي نجو من هذا الانتهاك،
هي أيضاً موجودة فيّ أنا دون أن أدري!

خبرة إحدى عضوات مجموعات المساندة
*للناجيات من الانتهاك الجنسي.**

مجموعات المساندة هي نوع من العلاج غير المهني المبني على مساعدة الأعضاء لبعضهم البعض، تُعتبر مثل هذه المجموعات البيئة المثالية لممارسة المكاشفة وكسر الإنكار، والوسط لعلاجي الأنسب لعلاج المشكلات التي تتميز بالإنكار والسلوك القهري كإدمان المخدرات وإدمان الأكل أو الجنس أو العلاقات (الاعتمادية) وغيرها. فيما يلي بعض العوامل العلاجية التي تساعد على التغيير في إطار تلك المجموعات[29]. هذه العوامل قابلة أيضاً للعمل في كل مجموعة صغيرة

* من كتاب *Trauma and Recovery*, Edith Hermann

[29] Irvin D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* 4th ed. (N.Y: Basic books, 1995) pp. 1- 16 بتصرف من الكاتب

تمارس المكاشفة والسلوك في النور، سواء كانت مجموعة علاجية متخصصة أو مجموعة مساندة أو حتى مجموعة تنمية شخصية.

1) الرجاء

في مثل هذه المجموعات، عندما يستمع الشخص لقصص التغيير والشفاء التي حدثت في حياة غيره، يُبعث فيه الأمل والرجاء في النمو والتغيير والتغلب على الصعوبات التي تواجهه هو أيضاً. وهذا الأمر فعّال بصورة كبيرة خصوصاً عندما يكون العضو الجديد يعاني من مشاكل إدمانية حاول التغلب عليها أكثر من مرة وفشل وأصابه اليأس والإحباط. لا يوجد ما يبعث على الرجاء أكثر من أن يرى الإنسان إنساناً مثله كان يعاني من نفس هذا السلوك القهري وتغلب عليه وأصبح يعيش حياة أكثر صحة وفاعلية.

2) العمومية

كلنا نمر بصعوبات وآلام ومشاكل في شخصياتنا في الداخل وفي ظروفنا في الخارج، لكن من يمر بصعوبات يظن أنّه الوحيد الذي يمر بهذه الظروف، ومن يمارس خطية يعتقد أنه الوحيد الذي يمارسها. من هذه الناحية تُعتبر المجموعة فرصة للخروج من الوحدة والانعزال وكسر لمثل هذه الأفكار السحرية المُحبِطة. أكثر من مرة في مجموعات المساندة نجد أشخاصاً يقابلون في المجموعة أناساً كانوا يعرفونهم من قبل، وكانوا يظنون أنهم بلا مشاكل، ويعتقدون أنهم

وحدهم الذين لديهم المشاكل. كم هو مريح أن نكتشف أننا «لسنا وحدنا»!

3) الحصول على المعلومات

يتم الحصول على المعلومات في مجموعات المساندة بطريقتين، الأولى، من خلال التعليم الذي يُقدَّم بصورة عامة للجميع عن الصحة النفسية والروحية. وهو تعليم مقصود به زيادة مساحة التبصر بالنفس مما يساعد على فتح موضوعات للمشاركة. الطريقة الثانية للحصول على المعرفة، هي من خلال المشاركة نفسها، فعندما يتحول التفاعل في المجموعة إلى تفاعل شخصي من خلال خبرة الحياة الشخصية، عندئذٍ لا ينصح أحد أحداً ولا يعلم أحد أحداً، ولكننا نتعلم من بعضنا البعض بصور غير مباشرة.

مجموعات المساندة لا تقدم حلولاً مباشرة للمشكلات. وهذه الحقيقة ربما تكون منفِّرة وغير منطقية لكثيرين من الذين تعودوا على النمط الاعتمادي في طريقة التفكير والمساعدة، الذي يعتبر أنَّ التعامل مع المشكلات يجب أن يكون من خلال حلول خارجية، وأيّ شيء خلاف ذلك هو بلا معنى ومضيعة للوقت! كثيراً ما نسمع مثل هذه التعليقات من الأعضاء الجدد: «ما الفائدة في أن أتكلم؟ أريد حلاً!» والمقصود دائماً هو الحل الذي يأتي «من الخارج» في صورة نصائح أو حلول عملية للمشكلات، بينما كثير من المشكلات ليس لها حل من الخارج، وإنما حلولها هي «من الداخل». الهدف الأساسي من مجموعات المساندة هو

تحقيق مزيد من النضوج في الشخصية مما يعطي الفرصة للحلول الداخلية أن تظهر. وربما يؤدي إعطاء حلول خارجية (إن وُجِدت) إلى تعطيل تكوين الحلول الداخلية التي غالباً ما تكون أفضل وأقوى وأثبت.
لذلك من قواعد هذه المجموعات، «**لا نصائح**» و«**لا مواعظ**» لأنّ تقديم النصائح المباشرة يعطل الشفاء من الاعتمادية، ويمنع الشخص من الوصول بنفسه لحلّ مشاكله والنمو الذي يجعله قادراً على التعامل مع حياته. لكن يمكن التوقف عن ممارسة النصائح بالتدريج من خلال تقديم بعض النصائح لمن يطلبها، فردياً وخارج نطاق جلسة المجموعة.

4) إيثار الآخر

إنّ بعض الأعضاء يدخلون المجموعة وهم لا يشعرون مطلقاً أنه بإمكانهم مساعدة آخرين. لكنهم عندما يستطيعوا مساعدة غيرهم من خلال تفاعلهم ومشاركاتهم الأمينة الصادقة، فإن هذا يقوي كثيراً رؤيتهم الإيجابية لأنفسهم. بالإضافة إلى أنّ خروج الإنسان من نفسه يساعده كثيراً في تغيير منظوره عن الحياة.
تتميز مجموعات المساندة بأنّ ليس لها قائد وليس هناك شخص محدد يُنتظر منه تقديم المساعدة، فالكل يساعد الكل على قدم المساواة. صحيح أنّ هناك شخصاً مسؤولاً عن تطبيق قوانين المشاركة، ولكنه ليس قائداً وإنما نسميه «منسق» أو «مُيَسِّر» Facilitator يقوم فقط بإدارة المجموعة.

جاءتني إحدى عضوات مجموعات المساندة والتي أصبحت منسقة لمجموعة الأمهات الوحيدات*، وهي متحمسة جداً وتقول كيف أنّ المشكلة الكبرى التي في حياتها وهي أنّ زوجها قد تركها ليتزوج بامرأة أخرى، قد أصبحت هي «موهبتها» للخدمة! لأنها تستطيع من خلال هذه «الموهبة» أن تفهم وتتوحد بمعاناة الأمهات الوحيدات لتكون مصدر رجاء وتشجيع ومساندة لهن.

5) تعلم المهارات الاجتماعية

يأتي الكثيرون للمجموعات وهم يفتقرون للمهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل والتعامل بنضوج مع الآخرين في الظروف المختلفة في الحياة. وفيما يلي بعض الأمثلة للمهارات الاجتماعية:

- التعبير عن النفس بكلام مناسب (كشف الذات).
- الإحساس بالآخرين وفهم مشاعرهم.

---

* على ذكر هذه المجموعة بالذات التي تضم كثير من الأرامل والمطلقات، يجدر الإشارة أن البعض قام بالهجوم على مثل هذه المجموعات بوصفها مشجعة على الطلاق! أعتقد أن هذا الكلام في منتهى الغرابة. فهل مثل هذه المجموعات تشجع الأرامل أيضاً على قتل أزواجهن لدخول مثل هذه المجموعات؟! الطلاق سيء بما فيه الكفاية لكي لا تُشجع عليه مجموعة مساندة للمطلقات. كما أن إهمالنا للأرامل والمطلقات بدعوى عدم التشجيع على الطلاق يشبه كثيراً الهجوم على رعاية مرضى الإيدز بوصفه يشجع على الانحلال الجنسي!

بعد عدة سنوات من الحضور في هذه المجموعة، استطاعت إحدى العضوات حل مشكلاتها مع زوجها وعادت لها، فقامت المجموعة بعمل احتفال بهيج لتوديع هذه العضوات لتعود إلى حياة زوجية أفضل.

- المواجهة بلطف وبدون عنف.
- الاستماع بدون جدال.
- احترام خبرة الآخرين دون سيطرة أو مصادرة على مشاعرهم أو أفكارهم.
- المباشرة في الكلام والنظر للشخص في عينيه أثناء الكلام.

يحدث هذا التعلم من خلال عدة عوامل:

1. التدريب على النظر للأشخاص في أعينهم، مما ينقل المحبة الحقيقية للآخر والثقة في النفس وفي القبول من الآخر.
2. تعليم استخدام نبرة الصوت المناسبة دون همس أو صراخ وبسرعة واستخدام مفردات مناسبة.
3. التدريب على استخدام لغة الجسد بطريقة مناسبة. فمن تعوّد مثلاً أن يكتّف يديه، أو يضع ساقاً على ساق، أو يحتمي بحقيبة أو كرسي، سوف يلاحظ أنّ تخليه عن هذه الأمور يساعد على حدوث تفاعل أعمق مع الآخرين.
4. التدريب على الكلام بصيغة: «أنا» دون تعميم أو تمييع الكلام، مما يشجع المسئولية الشخصية عن المشاعر والأفكار.

كل هذا يتم تعلمه من خلال ممارسة السلوك وتعديله تدريجياً وفقاً لتعليقات الآخرين وردود أفعالهم. فعندما تمارس مهارة اجتماعية بصورة جيدة، تجد تشجيعاً من الآخرين واقتراباً أكثر منهم، والعكس

صحيح. وهذا يجعل العضو يصير أفضل في علاقاته داخل وخارج المجموعة.

6) القدوة والتقليد

يمكن أن نسميها أيضاً الإلهام أو العدوى. بمعنى أنّ التوجه الإيجابي من أحد الأعضاء، يؤثر على الآخرين إيجابياً. الشخص الخجول مثلاً عندما يتابع شخصاً جريئاً وهو يتكلم فإنه يشعر بالإلهام. أيضاً صلاة أحد الأعضاء القوية الواثقة المملوءة بالإيمان يمكن أن تُلهم الباقين وتدفعهم لصلاة أعمق.

7) التعبير عن المشاعر

التعبير عن الحزن يخفف منه والتعبير عن الفرح يؤكده. عندما يعبر أحد أعضاء المجموعة عن ألمه وصراعه مع عيب في شخصيته أو سلوك سلبي لا يستطيع التحكم فيه أو علاقة غير صحية أو غير ذلك، وبالرغم من ذلك يحصل على الحب والقبول. فإن هذه النعمة تعطيه قوة كبيرة، وهذا هو الحب الحقيقي غير المشروط الذي يُشبع ويُغيّر. بالطبع يمكن إساءة استخدام هذا الحب والقبول، بحيث يكون قبولاً للمرض. لذلك، إنّ دور التعليم المحافظة على توجه المجموعة نحو التعافي والتغيير.

8) الأسرة الجديدة

كثير منا يدخلون المجموعة وهم يحملون تاريخاً من الخبرات غير المشبعة في «المجموعة الأولى» التي حضرناها جميعنا وهي الأسرة.

لهذا السبب ربما نتفاعل في المجموعة الجديدة بنفس الطريقة التي تفاعلنا بها في المجموعة الأولى. فالشخص الذي تعوّد على الحماية الزائدة من والده أو والدته يتوقع الشيء نفسه من المسؤول أو المسؤولة عن المجموعة. أو الذي حُرِم من علاقة أبوة أو أمومة مشبعة يتخذ دون أن يدري من المسؤول أو المسؤولة أباً بديلاً أو أماً بديلة. والشخص المتمرد على السلطة سوف يتمرد بطبيعة الحال على القيادة. الشخص الفوضوي ربما يعمل على تفكيك المجموعة. والمتنافس سوف يستمر في ممارسة تنافسه في المجموعة فيتنافس على اهتمام المسئول أو يتنافس معه أو يكوّن أحزاباً وتحالفات. ولكون المجموعة هي المجال الذي تظهر فيه هذه الديناميكيات في العلاقات فهي تصير أيضاً فرصة سانحة لإصلاحها أيضاً حيث أنه من النادر أن تظهر مثل هذه التشوهات في العلاقات في إطار المشورة والرعاية الفردية.

9) الاحتياج للمعنى والقيمة

إنّ مَن يجتمعون معاً ويصارعون ضد مرض أو إدمان، أو تحدي اجتماعي أو صحّي خاص، يستمدون من صراعهم المشترك هذا قوة، أكبر بكثير من قوة كلٍ منهم على حدة.

10) التماسك والترابط (الشعور بالهوية المشتركة للمجموعة)

هذا العنصر من أهم عناصر المجموعة الناجحة وهو ببساطة يشير إلى «جاذبية» المجموعة عند أعضائها وجاذبية الأعضاء بعضهم لبعض.

جاءت إحدى عضوات مجموعات المساندة من المصيف خصيصاً وهي تقود سيارتها لمدة 3 ساعات لحضور المجموعة في القاهرة لمدة ساعتين والعودة في نفس اليوم. قالت لها زميلتها: «هذه تضحية كبيرة منك يا فلانة أنك أتيت اليوم لحضور المجموعة». فردت زميلتها عليها ضاحكة: «أنا لا أشعر بأية تضحية. التضحية هي أن لا أحضر المجموعة!!»

يتميز أعضاء المجموعات المترابطة بأنهم يقبلون بعضهم البعض ويساندون بعضهم البعض ويميلون لعمل علاقات ذات معنى داخل المجموعة وليست علاقات سطحية تافهة. كثير ممن يأتون للمجموعات سواء المجموعات العلاجية أو مجموعات المساندة أو غيرها، لم تسنح لهم فرصة المشاركة في مجموعة صغيرة بصورة فعّالة كأعضاء مهمّين يتمتعون بالقبول والحب والاحترام. وتُعتبر هذه الخبرة بالنسبة لهم في حدّ ذاتها أمراً يدفعهم للتغيير. كما أنّ الترابط في المجموعة الواحدة يشيع جواً من القبول غير المشروط والفهم العميق. هذا الجو يجعل الأعضاء يميلون أكثر لاكتشاف أنفسهم واتخاذ المخاطرة بالتعبير حتّى عن النواحي غير المقبولة في شخصياتهم.

11) الدخول في وعي بعضنا البعض (أن نكون "واحداً")

عندما نتكلم عن كوننا "واحد" وكأننا جسد واحد من أعضاء متعددة وبهذا نقصد دائماً المساعدة والإحساس المشترك والمحبة والتضحية. لكننا كثيراً ما ننسى أنّ الجسد الواحد يمتاز بصفة أُخرى في غاية القوة وهي الحضور معاً. فكل أعضاء الجسد الواحد حاضرة دائماً معاً وإلاّ فإنه لا يغدو جسداً واحداً، بل أعضاء متفرقة. المجتمع الحقيقي هو الذي يشعر أفراده بأنهم معاً حتّى في الأوقات التي يكون فيها كل واحد بمفرده. والمجتمع المزيف هو المجتمع الذي يشعر أفراده بالوحدة والعزلة حتّى وهم معاً!

> شارك أحد أعضاء مجموعات المساندة، الذي يحاول التوقف عن سلوك إدماني معين، أنه بعد أن شارك أكثر من مرة بالسلوك الإدماني الذي يعاني منه، لم يعد يستطيع ممارسته. لأنّه في كل مرة يمارس ذلك السلوك، يشعر أنّ جميع أعضاء المجموعة جالسين معه في الغرفة!
>
> كما شاركت عضوة أخرى تحاول قطع علاقة اعتمادية، عن حلم حلمت به: وفي هذا الحلم عادت لذلك الشخص ودعته لبيتها. ولكنها كلما فتحت غرفة وجدت إحدى عضوات المجموعة جالسة في تلك الغرفة. وهكذا حتّى أنها لم تجد له مكاناً في البيت، فاعتذرت له وطلبت منه الرحيل لأن البيت كله «مشغول»!

12) التعليم من خلال التفاعل الشخصي: Interpersonal Learning

التعليم من خلال التفاعل الشخصي هو أقل طرق التعليم تحدياً وأقلها إثارة للمقاومة من جانب أعضاء المجموعة، كما أنها من أكثر طرق التعليم عمقاً وتأثيراً أيضاً. ولكي نعرف ونفهم فائدة التعليم من خلال التفاعل الشخصي، يجب أن ندرس هذين المفهومين عن مجموعات المساندة:

1. ضرورة وجود ما يسمى بالخبرة الوجدانية المصححة[30] Corrective Emotional Experience في العلاج والنمو الروحي والنفسي.
2. اختبار المجموعة ككون مصغّر Social microcosm يتم التعلّم فيه من خلال الحياة.

أولاً: ضرورة الخبرة الوجدانية المصححة:

خبرة المجموعة هي كما قلنا من شقين، التعبير عن المشاعر (خبرة وجدانية) ثم فهمها واستيعابها وتحليلها لتصحيح الأخطاء التي فيها (دون وعظ أو تعليم مباشر وإنما يصحح العضو نفسه بنفسه من خلال المشاركة). أي أنها خبرة وجدانية مصححة. فيشارك أحد الأعضاء

---

31 F. Alexander, *Psychoanalytic Therapy: Principles and Applications*, (N.Y: Ronald Press, 1946).

مثلاً قائلاً: «أشعر بالغضب الشديد من شخصٍ ما لأنه فعل وفعل، لذلك أنا أتمنى له الموت و... و...» تسمح المجموعة بالخبرة الوجدانية دون أن تتحداها، بل تتركها حتى تفرغ كل ما فيها. ومن خلال مشاركات الآخرين والتعليم، يبدأ الشخص في استيعاب وتحليل موقفه، فيدرك مثلاً أنه كان مبالغاً في رد فعله، أو يوجد هناك عناصر أخرى كانت غائبة عنه فيبدأ في التصحيح ويشارك مشاركة مثل: «لقد اكتشفت أني كنت أنانياً ومنحصراً في نفسي أكثر من اللازم، الأمر الذي جعل غضبي شديداً».

لكي تحدث هذه الخبرة المركبة يجب أن يكون في المجموعة شرطان:

أولاً: هو أن يشعر الأعضاء بأن المجموعة مكان آمن فيه يستطيعون التعبير عمّا في داخلهم مهما كان.

ثانياً: أن يكون هناك تجاوب كافٍ وأمين من الأعضاء للشخص الذي يشارك، بحيث يحصل على رؤية أوضح للواقع، تصحح الأوضاع داخله وبالتالي سلوكه أيضاً.

ثانياً: المجموعة كمجتمع مصغر يتم فيه التعليم من خلال الحياة:

تشكل المجموعة مجتمعاً مُصغراً تظهر فيه جميع مشاكل الإنسان في العلاقات، كما تحدث في المجتمع الأوسع، وبالتالي فإنّ إصلاحها في المجموعة يؤدي إلى إصلاحها في المجتمع الأوسع. يتم هذا التعليم من خلال الخطوات التالية:

ظهور المشكلة في العلاقات. على سبيل المثال:

- تنافس وغيرة
- رغبة في السيطرة
- اعتمادية
- تحزبات وشقاق
- انفعال وعدم احترام الآخرين ــــ يراها الأعضاء الآخرون ويتجاوبون معها.

تساعد المجموعة العضو أن يرى سلوكه وأفكاره واستقبالاته بموضوعية ويكتشف تأثير ذلك على حالته النفسية وعلاقاته بالآخرين.

↓

يتحمل العضو مسؤوليته عن أفكاره ومشاعره وسلوكياته.

↓

ثم تدريجياً، يدرك العضو قدرته على التغيير، ويتغيّر.

الفصل التاسع

توديع الماضي وترك البيت

لا تَعِش «ردّ فعل»!

«لن تمتلك إلا ما تستطيع أن تتركه!»

ك. س. لويس

تشكل الحياة الاعتمادية بما فيها من أنماط للتفكير والعلاقات، نوعاً من ردّ الفعل لما حدث في الماضي وهي بذلك حياة في الماضي، لذلك فإنّ خطوة توديع الماضي خطوة محورية في شفاء الاعتمادية. تبدو هذه الخطوة بسيطة وسهلة، فكلنا نودّع الماضي ونترك البيوت التي نشأنا فيها لنكوّن بيوتاً وعائلات جديدة، لكن الحقيقة هي أننا ربما نترك البيوت التي نشأنا فيها تركاً مكانياً، لكننا نفسياً نأخذ معنا الماضي والبيوت التي نشأنا فيها دون أن ندري.

إنّ عدم تركنا للماضي يعني أننا نعيش في الحاضر مرتبطين بالماضي بصورة مبالغ فيها، فنعيش ونحن نحاول أن نكرر الماضي في الحاضر كردّ فعل عكسي للماضي. فيظل الماضي، بصور متعددة يُشكّل حياتنا دون أن ندري. هذه الخطوة الصعبة تشتمل على فكّ الارتباط، أو دعنا نقول «فض النزاع» النفسي بيننا وبين التوقعات التي كان ينتظرها منا آباؤنا وأمهاتنا، كما تتضمن أيضاً فض النزاع بين ما ننتظره نحن منهم، أو من الآخرين عموماً وخصوصاً، الذين دون أن ندري

وضعناهم مكان الأم والأب وأصبحنا ننتظر منهم توقعات غير واقعية. وعندما نتكلم عن توديع الأب والأم لا نقصد بالضرورة الانفصال المكاني عنهما، إنما الانفصال النفسي. يمكن أن نسمي هذه الخطوة «الفطام النفسي» هذا لا يعني مطلقاً قطع العلاقة بهما بل على العكس، فهذه الخطوة على الأغلب تؤدي إلى تقوية العلاقة ورفعها إلى مستوى أعلى من النضوج والفهم. هذه النقلة قد تتأخر في حياة بعض البالغين، ويؤدي تأخرها إلى مشكلات نفسية وعلاقـــاتية (وبالذات زوجية) لا داعي لها.

يصف رولو ماي في كتابه «بحث الإنسان عن نفسه»[32] هذه الخطوة بأنها بمثابة قطع الحبل السرّي النفسي.

> يصير الطفل شخصاً ماذياً {فرداً} عند قطع الحبل السري الذي يربطه بأمه عند ميلاده، لكن ما لم يُقطع الحبل السري النفسي في حينه يظل رضيعاً مرتبطاً بها، لا يمكنه الخروج عن هذا النطاق ولا التحرك أبعد من المدى الذي يسمح به طول هذا الحبل الخفي. نموه يُعاق وتنقلب الحرية الممنوحة له على عقبيها وترتد عليه في صورة سيطرة خانقة ومن ثم كراهية وغضب. هؤلاء هم البشر الذين نجدهم يغضبون وينهارون عندما يتخذون قرار الزواج أو يذهبون للعمل. في كل مشكلة ينزعون إمّا مجازياً أو فعلياً إلى العودة للأم. قال شاب متزوج "لا يمكنني أن أحب زوجتي بما يكفي، لأني أحب أمي بإفراط." خطأه الوحيد كان استخدام كلمة "حب" عند وصف

---

32 رولو ماي، *بحث الإنسان عن نفسه*. ترجمة: د. أسامة القفاش (القاهرة: دار الكلمة 2006).

علاقته بأمه. الحب الحقيقي متسع وممتد ولا يلغي قط حب الآخرين: إنّ الارتباط بالأم (الاعتمادية على الأم) فقط هي التي تلغي ما عداها وتمنع المرء من حب زوجته.

مظاهر عدم ترك البيت

1. عدم وجود حدود فاصلة واضحة بين الأسرة الحالية وأسرة المنشأ:

في مرات كثيرة يكون هناك تداخل اقتصادي بين الأسرة الجديدة وأسرة المنشأ بسبب الحياة في «بيت العيلة» أو بسبب احتياج أيّ من الأسرتين إلى مساعدة الأخرى. هذا التدخل الاقتصادي يفتح الباب لتدخلات أخرى في طرق الإنفاق قد تتطور إلى مشاحنات وخلافات وغيره. الاستقلال الاقتصادي أمر لا يمكن الاستغناء عنه، لوضع حدود نفسية سليمة في العلاقات. كما أنّ حدود الخصوصية أيضاً شديدة الأهمية. قد يؤدي عدم ترك البيت نفسياً إلى سلوكيات خاطئة، مثلاً الزوجة التي تحكي لوالدتها كل تفاصيل حياتها الزوجية لأنها لا تزال تتصرف كالبنت الصغيرة التي تحكي لأمها كل شيء. هنا لا تراعي الزوجة حدود الخصوصية بالنسبة لزوجها الذي لم تستأذنه لكي تبوح بخصوصياته لوالدتها. يشعر عدد غير قليل من الزوجـــات أنّ عليهم تقديم تقرير يومي للأم عن كل ما يجري في البيت، وغير ذلك يُعد جفاءً أو عقوقاً!!

كما يشعر الكثير من الأزواج بالتزام خاص تجاه الأم والإخوة والأخوات (خصوصاً في حالة وفاة الوالد مبكراً) ربما هذا الالتزام

يجعلهم لا يدركون الحدود التي يجب أن تكون موجودة بين أسرة المنشأ والأسرة الحالية. نجد أيضاً أنّ كثير من الأمهات، بسبب خلافات مع الزوج أو بسبب وفاته في سن مبكرة، يقُمن (لا شعورياً) باستبدال الزوج بالابن الأكبر. هذا يسبب مشكلة ضخمة لهذا الابن خصوصاً بعد أن يتزوج. هذا إن سمحت أمه بأن يتزوج أصلاً! بالطبع لن يكون عدم السماح بالزواج هذا معلناً ومباشراً بل لا شعورياً (أي أنّ الأم لا تشعر في نفسها أنها لا تريد الزواج لابنها) لكنها بطريقة غير مباشرة تمنعه من الزواج، ربما من خلال عدم الرضا عن أي امرأة يُعجب بها، أو من خلال توريطه في الكثير من الاهتمامات حتى لا يفكر في الزواج.

تلك الأم التي «تزوجت» ابنها الأكبر نفسياً، لا تسمح له بأن ينفصل عنها. وحتّى عندما يتزوج، تظل منتظرة أن «تذهب معه» إلى بيت الزوجية! وذلك من خلال معرفة ما يجري والتدخل فيه. كما يشعر الابن أيضاً بأن عمل أيّ نوع من الحدود بين أسرته الجديدة وبين أمه يُعد نوعاً من العقوق تجاه أمه، تلك التي ليس لها ملجأ أو حماية في الدنيا سواه، فهو ربما الذي في الطفولة كان يلعب دور المحامي والمدافع عنها من بطش أبيه. أو ربما لعب دور أبيه بعد أن توفى الأب في سن مبكرة. وبالرغم من أنّ الحال قد تغيّر، لا يستطيع ذلك الابن الأكبر أن «يخرج عن النص». بطبيعة الحال، هذه العلاقة الخالية من الحدود الصحية مع الأم تسبب غيرة شديدة من الزوجة وإحساساً بالعجز وعدم القدرة على لعب دورها كزوجة، نظراً للمنافسة الشديدة التي تتعرض لها من

حماتها. أما عن تدخل الجدود والجدّات في طريقة تربية الأحفاد، فحدّث ولا حرج. فكم من آباء وأمهات يجدون صعوبة بالغة في منع آبائهم وأمهاتهم من التدخل في تربية أولادهم رغم إدراكهم لخطأ هذه التدخلات، وإدراكهم الآثار التي من الممكن أن تترتب على هذه الأخطاء لكونها حدثت في حياتهم هم شخصياً!

لذلك فليس غريباً أيضاً أن تتسم علاقات هؤلاء الرجال والنساء بأمهاتهم بازدواج في المشاعر بين التعلق والاعتمادية، وبين الغضب والعنف الذي ربما يصل إلى حد الكراهية، مثلما هو الحال في أغلب العلاقات الاعتمادية القائمة على السيطرة.

ولكن ماذا عن الأشخاص البالغين الذين لم يتزوجوا بعد؟ هذه قضية هامة، نظراً لارتفاع سن الزواج في مجتمعاتنا. فإن كان الآباء والأمهات في أغلب الأحوال يتدخلون في حياة الأبناء والبنات المتزوجين فكم بالحريّ غير المتزوجين. كم من الأمهات يتدخلن بالذات في حياة بناتهن اللاتي لم يتزوجن، بالرغم من أنهن لم يعدن صغيرات! وكم من ارتباطات اعتمادية وتعلقات غير طبيعية بين الآباء وبناتهن والأمهات وأولادهن ربما تكون من الأسباب الرئيسية في تأخر زواج هؤلاء الأبناء والبنات كما أشرنا لتونا!

كثيراً من المشكلات النفسية والعلاقاتية تنشأ بسبب عدم وجود حدود فاصلة بين الأشخاص البالغين وأسرهم التي نشأوا فيها. وأحياناً يكون العكس هو الصحيح، وهو وجود حدود كثيفة من الجفاء، وربما عدم وجود علاقة مطلقاً. هذا غالباً ما يحدث كرد فعل على الجروح

والإساءات، فتكون المقاطعة والمرارة والكراهية. مما يعني أيضاً أننا لا نزال نعيش في الماضي ولم نتعامل معه ونودعه.

أما الموقف الصحي فهو أن يعيش الإنسان نفسه وحياته بكل الاختيارات التي يختارها كشخص ناضج بالغ (سواء كان متزوجاً أم لا) وفي نفس الوقت يحافظ على علاقة مشبعة مع الوالدين مع وجود حدود صحية ويتعامل معهم كما يتعامل البالغون مع بعضهم البعض باحترام وتقدير.

2. اتخاذ مواقف في الحياة الحاضرة بدافع الرغبة في إرضاء الأب أو الأم

من الممكن أن نضيّع سنيناً طويلة من عمرنا لنرضي شخصاً آخر، فننسى أن نعيش حياتنا نحن. عندئذٍ. ربما يحدث العكس، فنعيش كرد فعل عكسي لرسائل سمعناها في الطفولة، ونفعل بالضبط عكس ما كان الأهل يطلبونه منا لمجرد العناد أو التمرد. أما الموقف الصحي فهو أن يعيش الإنسان اختياراته التي يختارها هو، فلا يعيش لإرضاء أحد أو للتمرد على أحد.

> روت لي إحداهن كيف أنّ أباها كان في طفولتها يصفها بأنها بليدة وفاشلة، فأخذت عهداً على نفسها منذ الطفولة أنها لابد أن تثبت له العكس، ولابد أن يأتي اليوم الذي تستطيع فيه أن تكسب أضعاف ما يكسب. وهكذا كرست حياتها لشيء واحد فقط، وهو تحقيق النجاح المهني والمادي، فحققته، لكن فاتتها أشياء أخرى كثيرة في الحياة!

3. *الزواج كرد فعل على أسرة المنشأ*

توجد رغبة لا واعية لدى الطفل الداخلي المتألم من الماضي أن يكرر هذا الماضي لعله يستطيع، سحرياً، أن يُصلحه هذه المرّة! فغالباً ما ترتبط بنت المدمن بمدمن *أيضاً. ليس بالضرورة* مدمن خمر أو مخدرات لكن ربما يكون مدمناً من أي نوع، ربما مدمن جنس أو عمل. وهذا لكي تتبع رغبة مدفونة كانت تحاول تحقيقها كطفلة، وهي أن تجعل من أبيها المستغرق في شيء آخر غيرها، أن ينتبه إليها ويحبها، أو لكي تشفي هذا المدمن الجديد، فتحقق هدفاً كانت تصارع كطفلة وكمراهقة كي تحققه مع والدها المدمن. أو الشاب الذي ينجذب لعلاقات عديدة مع فتيات يعاملنه بحنان كطفل صغير، لأنه عاش طفولته كلها يحاول أن يجعل أمه تهتم به!

ربما أيضاً كرد فعل على الحياة المؤلمة في أسرة المنشأ، يقرر الشاب أو الفتاة الزواج من شخص عكس الأب أو الأم تماماً فإذا كانت البنت على علاقة سيئة بأبيها، فإنها تقرر أن تتزوج شخصاً عكسه تماماً انتقاماً منه!!

> كان لرجل أعمال ناجح ابنتان، الأولى كانت صديقته المفضلة وكان هو بطلها المفضل. أما الثانية فكانت كثيرة الشجار معه والتمرد عليه، وكان هو أيضاً عنيفاً معها. بعد أن تُوفيَ ذلك الوالد، ظهر في حياة هاتين البنتين كيف أنهما لم يودّعا الماضي ويتركا البيت بعد. الأولى لكونها كان تؤلّه أباها (تتعامل معه كإله) لم تتزوج مطلقاً، لأن أيّاً من الشباب الذين عرفتهم لم يرقوا إلى مستوى أبيها في نجاحه أو في شخصيته أو في حنانه، وأيضاً لا يرقوا إلى مستواها، وذلك لأنّ أباها

قد أقنعها أنها أفضل بنت في الوجود ولا يوجد من يَصلُح لها. أمّا الثانية فتزوجت من أول شاب فاشل، ضد كل نصائح أسرتها. ربما لأنه نسخة عكسية من أبيها! فشكّل زواجها هذا انتقاماً غير واعٍ من الأب. فكانت النتيجة زواجاً فاشلاً انتهى بالطلاق. والسبب النفسي الكامن الذي ربما لم تره البنتان هو أنّ كلتاهما لم يتركا البيت بعد!

لذلك عندما ننجذب لشخص ما، يجب أن نسأل أنفسنا: من بداخلنا الذي يختار ويقرر؟ هل الناضج البالغ الذي يرى الواقع ويحسب الحسابات الموضوعية ويحدد نقاط الاتفاق والاختلاف. أم الطفل الداخلي المريض الباحث عن شيء من الماضي؟ الموقف الصحي هو أن نختار الشخص المناسب متحررين من كل الرغبات الطفولية التي ربما تدفعنا لتكرار الماضي أو التصرف عكسه.

4. أن يكون الشخص نسخة من والديه في تعامله مع أولاده.

بالرغم من أننا قد لا نكون موافقين على الطريقة التي ربانا بها والدانا وندرك تماماً ضررها علينا، إلاّ أننا نجد أنفسنا نكررها مع أولادنا بغرابة شديدة! فلو كان الأب قاسياً نجد ابنه يتعامل بنفس القسوة والعنف مع أولاده. ذلك ببساطة لأنه لم يستطع أن يترك البيت ويودع الماضي فظل يكرر الماضي في الحاضر. ربما ينتقد الشخص الناضج البالغ فينا بموضوعية الطريقة التي تربى بها، أما الطفل الداخلي فلا يستطيع أن يتحدى ما فعله والداه، فيكرره دون تفكير، لأنه صار جزءاً منه.

وربما يحدث العكس أيضاً، ويكون الشخص نسخة عكسية من والديه، فيصير متسيباً ولا يُعلّم أولاده الاحترام أو المسؤولية، وذلك لإحساسه بالنفور الشديد من أيّ نوع من أنواع التوبيخ أو التوجيه بسبب القسوة التي عانى منها. وفي الحالتين يسيء إلى أولاده. أما الموقف الصحي فهو التوازن بين الحنان والحزم، لأنّ هذا هو الحب الصحي. وهذا لا نستطيع أن نفعله إلاّ إذا كنا قد «تركنا البيت» الذي نشأنا فيه واخترنا أن نعيش الحاضر.

> لكوني (الكاتب) قد تربيت في أسرة فيها نسبة عالية من الخوف والحماية الزائدة، وبالرغم من معاناتي من هذا الأمر، إلا أنني لم ألحظ عدم تركي البيت نفسياً إلاّ بعد أن أنجبت ووجدت أنّ بداخلي نفس الميل للقلق والحماية الزائدة لأولادي. لذلك لم أستطع أن أحمهم من هذا الميل السحري لتكرار الماضي، إلاّ بعد أن اتخذت خطوات أكثر عمقاً في توديع الماضي وترك البيت.
> لقد كنت أتصور إني بالفعل تركت البيت بعد أن تركته مكانياً، وتمردت بشكل واعي على ثقافة الخوف التي كانت فيه، لكنني أدركت عندما أنجبت أنّ ثقافة الخوف لم تكن بالسطحية التي تصورتها، بل كانت أعمق مما كنت أتصور، وأبعد من شعوري الواعي المباشر. لذلك كان عليّ الاستمرار في التعامل معها.

نحتاج أن نسأل أنفسنا في كل مرة نسلك سلوكاً ما: «هل اخترت هذا السلوك بعقلي الناضج الواعي لأنه الأفضل لي ولمن حولي؟ أم أن الطفل الداخلي فيّ هو الذي يفعل هذا لكي يحل مشكلة قديمة مع الأسرة التي نشأ فيها؟» «هل تركت الأسرة التي نشأت فيها أم لا أزال أعيش فيها؟» «هل لا زلت أعيش لكي أسكِت الأصـــوات القديمة التي لا

تزال ترن بداخلي؟ أم أنني أعيش لتحقيق القصد من حياتي بكل حرية من الماضي؟!».

التحرر من الأدوار

في فصل سابق تكلمنا عن الأدوار الجامدة التي كان علينا أن نلعبها في الأسرة التي نشأنا فيها لنحصل على الحب والاهتمام. أيضاً تتضمن خطوة توديع الماضي وترك البيت توديع الأدوار التي لعبناها في الأسرة التي نشأنا فيها. ربما يستمر البعض في لعب نفس الدور الذي كان يحقق لهم ولأسرتهم الاستقرار في الماضي، دون مراعاة أن الظروف قد تغيرت، وما كان يحقق الاستقرار في أسرة المنشأ المريضة، ربما يحقق عكسه تماماً في الأسرة الجديدة!

شبَّ هاني ليجد أبوه رجلاً فاشلاً، خسر كل أمواله واستدان بسبب سوء تقديره للأمور ومغامراته غير المحسوبة. كان هاني يعوض هذا الاضطراب في الأسرة بأن يلعب دور البطل من خلال التفوق الدراسي. وعندما كبر أصبح مدمناً للعمل بعنف. وبطبيعة الحال أدى إدمانه للعمل إلى إهماله لزوجته وأولاده، مما هدد زواجه بشكل خطير. كل هذا لأنه كان لا يزال يعيش في الماضي ولم ينجح بعد في توديعه.

يتخذ البعض الآخر مواقف عنيفة ضد الأدوار التي لعبوها في الطفولة ويقومون بعكسها تماماً وبصورة غير طبيعية أيضاً.

هذا ما حدث لأشرف الذي قضى طفولته يلعب دور البطل ويأخذ على عاتقه تحقيق أحلام الأسرة وتوقعاتها من خلال

تفوقه الدراسي. وبعد بلوغه سن العشرين تحولت حياته إلى النقيض تماماً فبدأ في شرب الخمر وتعاطي المخدرات ومرافقة الفتيات الساقطات والأصدقاء الماجنين. وكانت هذه هي الطريقة التي تمرد بها على دور البطل الذي فُرِضَ عليه طوال فترة طفولته ومراهقته.

ولعلنا نتساءل: «ماذا نفعل عملياً لنتحرر من الأدوار؟» تقدم تيري ويب[33] هذه النصائح العملية للتحرر من الأدوار:

بعض النصائح للبطل:

1. نظِّم في جدولك أوقاتاً للَّعب.
2. تخلَّ عن الرغبة في السيطرة والحفاظ على كل شيء منظماً ومرتباً.
3. مارس التبعية بعض الوقت فلا يجب أن تكون قائداً دائماً.
4. ركِّز على ما تكونه أكثر مما تفعله.
5. توقف قليلاً لتأمل الحياة والاستمتاع بها.
6. تمتع باللحظة الحاضرة.
7. رفِّه عن نفسك قدر المستطاع.
8. اقضِ وقتاً مع من تستمتع بصحبتهم «بدون ساعة يد»!
9. ارتضِ بأن تفعل ما يكفي، ولا تستجب لرغبتك في أن تفعل الكثير دائماً.
10. اقبل أنك قد تخطئ.

33 M. T. Webb, *Healing "Bottle" Families*. GOAL Ministries

نصائح لكبش الفداء

1. اعترف بما فقدته، وأعط نفسك الفرصة كي تحزن وتنوح عليه.
2. اعترف بعجزك عن شفاء نفسك من إدمانك واعتمد على الله.
3. اعترف بخوفك من الترك والهجر.
4. اخضع لشخص له موقع سلطة عليك، حتّى وإن كان هذا الشخص فيه عيوب.
5. أكمل التزاماتك وحافظ على وعودك وعهودك.
6. اعمل على إكمال المشاريع والواجبات المطلوبة منك في وقتها.

نصائح للطفل المنسي

1. راجع ذكرياتك السيئة وخبراتك المؤلمة.
2. اختر شيئاً تفعله لنفسك وتكون مسئولاً عنه أمام شخص آخر.
3. شارك في مجموعة مساندة وتجرأ أن تتكلم عن نفسك.
4. حاول التعرف على موهبة ما أو مقدرة تتميز بها.
5. تعلم حل الصراع والتعبير عن حقوقك بحرية.

نصائح للمهرج

1. فكّر قبل إلقاء أيّ نكتة واسأل نفسك عن دوافعك لإلقاء هذه النكتة.
2. حاول أن تجد أشياء أخرى تتخلص بها من التوتر، غير الفكاهة والتهريج.
3. حاول أن تجد إشباعاً في هوايات واهتمامات أخرى.
4. حاول أن تقضي أوقاتاً بمفردك بعيداً عن الناس.

5. اسمح لنفسك أن تحزن وتبكي.

الفصل العاشر

أبوّة وأمومة جديدة
أحسن إلى الطفل بداخلك

«أبي وأمي قد تركاني، والرب يضمني»

مزامير داود النبي

يحتاج الإنسان دائماً إلى «كبير» يعتمد عليه. هذا يعطيه إحساساً مستمراً بالقيمة والأمان والقدرة على تصحيح المسيرة. بالطبع ونحن أطفال يكون هذا الكبير هو الأب والأم، المصدر الأوليّ للرعاية والقيادة والإرشاد. ومن فرط احتياجنا لهذا الكبير فإننا نختزنه أو نختزن تمثيلاً له بداخلنا في صورة ما يمكن أن نسميه الوالد الداخلي.

هذا الوالد الداخلي يمثّل ذلك الصوت القوي الذي نشعر أنّه من واجبنا طاعته، وإذا لم نُطعه نشعر بتأنيب الضمير. فإذا كان الطفل الداخلي هو الكيان الذي يمثّل فينا الرغبة في الاعتماد والاتكال والراحة واللعب والاستمتاع، فالوالد الداخلي هو الكيان الذي يمثّل الإحساس بالواجب الضروري والصحيح.

كما أنه يمثّل أيضاً، قدرتنا على رعاية أنفسنا والتي نستمدها من الرعاية التي حصلنا عليها في الطفولة. فإن كان الأب والأم (وبالأخص الأم) قد قدّما رعاية ثابتة مستقرة مشبعة، فإننا نتعلم منهما بالممارسة والتقليد والتوحّد والاختزان، كيف تكون الرعاية، كيف

نرعى أنفسنا وكيف نرعى أطفالنا فيما بعد. أي أنّ الوالد الداخلي فينا يستطيع أن يرعى الطفل الداخلي الذي فينا أيضاً، وهذا يجعلنا نستطيع أن نرعى أطفالنا الخارجيين. هذا هو السبب الذي يجعل الأمراض النفسية والاجتماعية تتوارث جيلاً بعد جيل، ليس فقط من خلال الجينات والعوامل الوراثية البيولوجية ولكن أيضاً من خلال تكرار أنماط التربية والعلاقات.

لم يقُم الوالدان فقط بتشكيل ذلك الوالد الداخلي، بل شاركت في تكوينه جميع العلاقات الوالدية التي مررنا بها. والمقصود بالعلاقات الوالدية كل علاقة فيها سلطة ورعاية أو مسؤولية أو تعليم أو تقويم أو تأديب أو إرشاد. بدءاً بالطبع بالوالدين والجدّ والجدّة أحياناً أو أيّ شخص يمثل شخصية «الكبير» في حياتنا، كالمدرسين في المدرسة، أو المدربين في النادي أو غيرهم. هذا الوالد الداخلي هو مجموع الرسائل التي سمعناها من هذه الشخصيات وهي تؤثر في شخصياتنا بصورة كبيرة، فهي تحدد استقبالنا للأمور وتفكيرنا وصورتنا عن أنفسنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا بالآخرين. وبقدر ما كانت العلاقة الوالدية هذه علاقات صحيّة فيها حب غير مشروط ورعاية مسئولة وتقدير واحترام وتسديد متوازن لكل الاحتياجات النفسية، كلما كان الوالد الداخلي سليماً، وكلما كانت رسائله رسائل رعاية وتصحيح وإرشاد.

السؤال الذي ينبغي أن نسأله لأنفسنا هو: ما مدى صحة وسلامة الوالد الداخلي فينا؟ ما مدى تطابق الرسائل القديمة التي تتردد بداخلنا مع الواقع الذي نعيشه؟ وما إذا كان ذلك «الوالد الداخلي» غير صحيح

هل سنتركه يُكمِل تربيته لنا بصورة خاطئة؟ أم سوف نحاول تغييره؟ هذا الوالد الداخلي هو جزء منا، فمن حقنا بل واجبنا تجاه أنفسنا، أن نتعامل معه ونشفيه. أمّا الوالد الخارجي فهو شخص آخر لسنا مسئولين عن تغييره ولا نستطيع، فهو إنسان حر قائم بذاته، ومحاولة تغييره مستحيلة ولا تسبب إلاّ مزيداً من المشاكل والصراع. هذا الوالد الخارجي يجب أن نراه بموضوعية، بدون تأليه وبدون كراهية. ثم نقبله كما هو، ونغفر له ونحبه، بحسب ما يعطينا الله من قدرة على الحب والقبول، ونقيم معه علاقة صحيّة قدر المستطاع.

لكننا للأسف الشديد كثيراً ما نفعل العكس: نحاول تغيير الأشخاص الذين خارجنا، أمّا الرسائل المختزنة داخلنا فلا نحاول تغييرها، وتكون النتيجة أننا لا نُسكِت الصراع الداخلي بل نضيف إليه صراعاً خارجياً!

شفاء الوالد الداخلي

إننا بحاجة للحصول على شفاء للطفل الداخلي، وكذلك نحتاج أيضاً إلى شفاء للوالد الداخلي. فالطفل الداخلي الجائع للحب لا يستطيع أن يستقبل الحب من الله أو من الناس أو حتّى من نفسه، لأن بداخله ذلك «البرنامج» الذي يُخرِج بصورة مستمرة، رسائل سلبية عن نفسه وعن الحياة وعن الآخرين وربما عن الله أيضاً، فيشوش على استقبال أيّ حب وقبول. أو أيّ رؤية واقعية صحية للحياة والناس. كيف يمكن شفاء هذا الوالد الداخلي وتعطيل ذلك البرنامج المزعج؟

أولاً: نتعرّف جيداً على الوالد الداخلي المريض

ما هي الرسائل التي نتكلم بها إلى أنفسنا؟ خاصة في أوقات الأزمات والضغوط. هل نسمع صوتاً داخلياً يقول عبارات مثل: «كفاك ضعفاً، الرجال لا يبكون» أو «أنت السبب في كل ما حدث» «ليس من حقك أن ترتاح» «ماذا فعلت كي تستحق الراحة؟» «أمامك الكثير لتفعله. قم!» «أنت تبالغ! أنت تمثّل!» أو ربما يقول أيضاً: «لا تفعل شيئاً. مُت!» «لا فائدة!» «الحياة لا تستحق أن تُعاش!» «لا أحد يحبك!» أو يقول: «أنت أناني. لا تحب إلاّ نفسك. يجب أن تخدم أكثر وتضحي أكثر.»

الطفل الداخلي يحـــتاج للحب والأمان لكي يتغلب على الضغوط ولكنه لا يجد من الوالد الداخلي إلاّ اللوم والتأنيب. ولأنّ هذا الصوت الداخلي أقرب من أيّ صوت من الخارج، لا نستطيع أن نسمع بسببه أيّ صوت خارجي، ولا نستطيع أن نحصل على الحب من الله أو من الناس. عندئذٍ لا يكون أمامنا إلاّ تخدير الألم، والتعامل مع الضغوط بصورة اعتمادية مريضة وتكون النتيجة هي الوقوع في السلوكيات القهرية والعلاقات الاعتمادية.

ثانياً: نكون والداً داخلياً جديداً من خلال علاقات والدية جديدة

بعد أن نكتشف الوالد الداخلي، يكون علينا، لكي نُشفى، أن نسعى إلى تكوين والد داخلي جديد يحلّ تدريجياً محلّ ذلك الوالد الداخلي المريض.

من الذي يساعدنا على تكوين هذا الوالد الجديد؟

1- الله

محبة الله كاملة ليست كمحبة أي إنسان. هي المحبة غير المشروطة تماماً، لأنّ الله لا يحتاج منّا إلى شيء و يريد أن ينعم علينا بكل شيء فهو الغني عن العالمين. هذا هو "الوالد" Parent الحقيقي لكلّ البشرية والذي يُعلّم الوالد الداخلي الذي فينا أن يحب الطفل الداخلي، فيعلمنا أن نحب أنفسنا.

ماذا نفعل لكي نقبل هذه الأبوة من الله؟

أن ننفتح على الله بالطفل الداخلي الذي بداخلنا. أن نسكب أمامه قلوبنا في صلاة ودعاء لا ينكر حقيقة الجروح والجوع للحب، وبدون خوف من الوقوع في براثن الشفقة على النفس، نفتح كل الأبواب والغرفة المغلقة على رحمة الله.

2- الآخرون

المصدر الثاني للعلاقات الوالدية هو الآخرون، فتكون الجماعة بمثابة أب أو أم لنا. هذا أكثر صحة من أن نرتبط بعلاقة والدية مع شخص واحد حتّى لا تتحول هذه العلاقة لعلاقة اعتمادية كما سبق وأشرنا، وهذا وارد جداً بالنسبة لكل من تربّى في أسرة مريضة جائعة للحب.

ماذا نفعل لكي نقبل هذه الأبوة من الآخرين؟

أن ننفتح على الآخرين بالطفل الداخلي الذي بداخلنا. بأن نشارك أوجاعنا وآلامنا مع أشخاص نثق بهم لنُساند بعضنا بعضاً، كما نحتاج

أن نتدرب على تقديم علاقات والدية لبعضنا لبعض (راجع بركات المشاركة).

- الاستماع دون إدانة.
- تقديم النصيحة فقط لِمن يطلب منّا النصيحة، فلا نفرض أنفسنا على أحد.
- الاستمرار بالتمسك بمن يُخطئ؛ ولا نعاقب بل نواجه بمحبة ولطف.
- تشجيع بعضنا البعض، ورؤية الجوانب الإيجابية في بعضنا البعض.
- أن نحمل مع بعضنا البعض الأثقال الشديدة التي لا يستطيع الشخص بمفرده أن يحملها، ونشجع كل واحد على حَمل حمله الشخصي بمسئولية ونضوج.

3- أنت

نعم أنت. نحن نقدم لأنفسنا المحبة والقبول الوالدي، أيّ نمارس الوالد الداخلي الجديد الذي حصلنا عليه من الله ومن الناس، ومما أصبحنا نعرفه بعقولنا. المقصود بذلك أن نسمح لأنفسنا أن نتحرر من سطوة الوالد الداخلي القديم. هذا بالطبع شيء صعب ربما ينطوي على بعض الإحساس بالخيانة للأسرة التي نشأنا فيها، أو للقيم والمعتقدات غير الصحيّة التي نشـــأنا عليها.

الكلام إلى النفس

إنّ من يتكلم إلى نفسه ليس مجنوناً، بل لعلّه أكثر الناس عقلاً. نستطيع ممارسة الأبوة الداخلية بين الوالد والطفل الداخلي بالتكلُّم إلى أنفسنا:

- مشجعين أنفسنا بلا كبرياء.
- مصححين أنفسنا بلا إشعار بالذنب.
- مواجهين أنفسنا بصدق.
- غافرين لأنفسنا برحمة.
- مذكرين أنفسنا بعيوب شخصياتنا وبالفرق بين صوت العقل وصوت المرض، بين المشاعر المريضة والواقع.

كيف أعيش كل يوم؟

هناك اختيار يومي أن نحيا الوالد الجديد الصحي أو نحيا الوالد القديم المريض. أن نحيا انطلاقاً من الطفل الداخلي المريض المجروح، أو من الطفل الجديد المتجه نحو الشفاء والنضوج بمعونة الله ومساعدة الآخرين. وفي كل مرة نختار أن نعيش هذه الشخصية الجديدة، نجدها تتقوى وتسود وتعيش وتُحيينا!

الفصل الحادي عشر

المجتمع الشافي

العلاقات الصحية تشفي

نوركم جامد يعمي عنيّه. زي فراشة تحب النور،
تجري عليه، وتحوم حواليه، وتموت فيه،
ترقص قبل ما تطلع روحها،
«آه يا حلاوة النور موتني»
هوا النور بيموت برضه إلاّ الضلمة؟!
بعدها نور الفجر بيشرق من جوايا.
شمس الحق اللي في عنيكم تقتل ليلي اللي اسمه بكره...
أنا طول عمري واقفة أستني اللحظة دهيّة
لحظة كل شواهد القبر تزرع خضرة
لحظة كل الناس الحلوة تموت موتي
لحظة طفلة صغيرة ثايرة
تقدر تقتل
تقتل وحش يمص الدم
لحظة لما الله جواي يقول للشيء:
كُن... فيكون!!
من قصيدة دراكولا... ليحيى الرخاوي 1978

في الفصل السابع تكلّمنا عن الاعتمادية كمشكلة في الشخصية والتي تُعبّر عن الاحتياج للشفاء والنضوج. ثم في الفصول من الثامن للعاشر

تكلمنا عن خطوات روحية ونفسية تُعَد مفاتيح للشفاء من الاعتمادية مثل:

- المواجهة وكسر الإنكار
- توديع الماضي وترك بيت المنشأ
- الأبوة والأمومة الجديدة

تتعامل هذه الخطوات مع الإنسان من الداخل. هل هناك خطوات خارجية للتعامل مع الاعتمادية؟ وما هي صورة العلاقات الصحية التي تساعد على نمو الشخصية السوية الناضجة؟

قبل الكلام عن سمات مثل هذه العلاقات، يجب أن نشير إلى أن مثل العلاقات الصحية ربما لا تبدو في البداية جذابة ومشبعة للشخص الاعتمادي، لأنها عكس ما هو مُعتاد بالنسبة له. كما أنها علاقات تغيّر والتغيير مؤلم، وهذه ما نسميه «آلام الشفاء» التي إذا احتملها الشخص المُصاب بالاعتمادية فإنه يختبر الانتقال من «راحة» المرض التخديرية المؤقتة إلى «راحة» الشفاء الواقعية المستمرة.

هذا ما عبّرت عنه بطلة قصيدة الحمام الزاجل عندما قالت: «أنا مش قد الحب التاني» وتقصد به الحب الصحي الشافي الذي يؤدي إلى تطور ونضوج طرفيه. وهذا ما عبّرت عنه بطلة قصيدة دراكولا قائلة: «نوركم جامد يعمي عنيا» بالطبع يكون النور مؤلماً لمن عاش سنيناً في الظلام. تضيف بطلة قصيدة دراكولا عبارة شديدة الأهمية فتقول: «لحظة كل الناس الحلوة تموت موتي» وتقصد بذلك إذا عشت في مجتمع شافي صحي، فهذه العلاقات سوف تقتل «علاقات الموت» التي تعودت أن أحياها. هذا القتل بالطبع ليس بدون ألم!

كيف إذاً تكون صورة العلاقات في هذا المجتمع الشافي؟

أولاً: هي علاقات تسمح بالاعتماد الصحي
ولكن لا تسمح بالاعتمادية المرضية

الاعتماد الصحي هو الاعتماد المتبادل الذي يرى الضعف والقوة في كلا الطرفين، ويعترف بالحدود ويقبلها. بحيث لا يتحمل طرف مسئولية الطرف الآخر أكثر من اللازم أو يحاول السيطرة عليه سواء بالقهر والقوة أو بالمناورة أو المبالغة في الخدمة والرعاية. الاعتماد الصحي هو الاعتماد الذي يرى الآخر كآخر وليس مجرد احتياج أو تسديد لاحتياج. العلاقات الصحية تسمح بالأخذ والعطاء بحسب الحاجة والموقف دون احتقار الضعف أو الخوف من القوة. لذلك فهي تشفي الذي لا يستطيع أن يأخذ وتشفي الذي لا يستطيع أن يعطي.

ثانياً: هي العلاقات التي تطلق الآخر حراً أن يكون وأن يختار،
وتساعده أن يحكم نفسه بنفسه دون تسلط وتملك
حتى ولو كان تحت شعار الحب والحماية.

يُعتبر «الحكم الذاتي» من مبادئ مجموعات المساندة والمجتمعات العلاجية التي تحاول أن تقدم نموذجاً للعلاقات الصحية. العلاقات الشافية هي التي تعترف بقدرة الآخر على التعلّم والتغيير وتسمح له بالخطأ أو التعلّم من خطأه دون حماية زائدة. لكنها أيضاً لا تبخل بمشاركة الآخر بأمانة، عن الصواب والخطأ وتشجعه على تحمل المسئولية.

يتناول الشاعر عبد الرحمن الأبنودي هذه القضية من خلال شخصية "أحمد سِماعين" الذي يصفه أكثر من مرة في الملحمة المُلقبة بنفس الاسم[34] بأنه «يِغوَى الناس... والخير... ويموِّت نفسه عشان الغير» هنا ونحن نتحدث عن الاعتمادية، نتساءل هل أحمد سماعين شاب اعتمادي لا يستطيع أن يرعى نفسه أو يهتم بأموره ويستمد قيمته الشخصية من نظرة الناس له ورضاهم عنه؟ (هذا أيضاً إذا نظرنا إلى حرمانه من الحنان في طفولته، إذ تُوفيّ والداه مبكراً). هل حب الناس مرض؟ ومتى يكون حب الناس صحّياً؟ ومتى يكون مرضياً؟ بحساسية الفنان، رسم الأبنودي شخصية أخرى بجانب شخصية أحمد سماعين، وهي شخصية ابن خالته «حسّاني» الذي ترك أباه وأمه الكهلين وغادر إلى القاهرة (مصر) ولم يسأل عنهما حتّى اعتبراه ميتاً. ثم يصف الأبنودي عزم أحمد سماعين على السفر إلى القاهرة أيضاً للبحث عن مستقبل أفضل، ويجسّد الصراع الذي دار في نفسه وفي نفس أهل القرية الذين يريدون أن يثنوه عن عزمه في السفر إلى القاهرة. وفي «المونولوج» الختامي للملحمة، يشرح أحمد كيف يمكن أن يكون الحب مَرَضياً عندما يمارس السيطرة الخانقة التي تحول الحب من عذوبة إلى عذاب، وكيف أن الحب الحقيقي هو الذي يبتغي مصلحة الغير ويطلقه حراً. كما نجد أحمد سماعين أيضاً يرسم الخط الرفيع الفاصل بين العقوق والجفاء وبين

---

34 عبد الرحمن الأبنودي، *احمد سماعين. سيرة انسان*. (القاهرة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، 2004) ص. 244- 247

التوازن الصحّي بين محبة الغير ومحبة النفس، فيقول في هذا «المونولوج»:

رفع أحمد رأسه لفوق وتساءل عن السبب الحقيقي، لضيقهم...

- إيه بالظبط اللي مدايقكوا ف مشياني...؟
  أنا..؟ ولاّ انتو بعدما أمشي...؟
  ولاّ شيء تاني...؟

- ثم يتكلم عن تعريفه للحب الصحي...
  يا جماعة... أيوه انتو بتحبوني.
  الدنيا عليا صعبة بدونكم...
  والدنيا عليكم صعبة بدوني.
  لكن يا جماعة الحب ده شيء من عند الله.
  طول عمره ما يعذّب ولا يتعب
  ولا يربط إنسان في عذاب
  ولا يقفل على فرْح القلب غلَق ولا باب.
  اللي يحب إنسان يتمنى له الخير...

- ثم يُفرّق بين «مشيانه » و«مشيان» حسّاني للتفريق بين محبة النفس والأنانية والعقوق.
  كل اللي بيمشي يا ناس... بيتوه عن سِكّك الخير...؟!
  كل اللي بيمشي بيبقى قلبه هناك...؟ ومعيشته هناك...؟
  وبينسى بلده ويلزق في بلاد الغير...؟

هنا خلصنا الضحك...
وخلّصنا الحواديت...
وخلّصنا القول...
ومن الغيط للدكان للسوق.
نفس المشوار...
نفس الرقدة في الدار.
نفس سلامه عليكم
نفس وشوش الناس...
الواحد ينشف كده... يدبل... يسكت...
قربت أبقى عجوز...
نفسي أركّب ليّ جناحين... وأطير...
أعرف وأشوف
وأرجع وأقول
أمال ليه الرب إدّانا أرْجل وعقُول...؟

- ثم يُفرّق بين الحب الصحّي والسيطرة التي تلعب على أوتار الذنب.

ده تمن الحب...؟
أتمرمر بيه...؟
أدفع تمنه ذنب...؟
ده الدرس اللي عاوزين ولِد ابنود يا خدوه...؟
ترتاحوا لما أقعد بينكم دبلان...؟

ميت... لا محَصَّل عواجيز ولا شبان...؟

- ثم يُعبّر عن بزوغ فجر حُبّه لنفسه، الذي لا يمنعه من حبّ الآخرين.

أحمد سماعين اللي بتفحتوا عنُه فيّا خلاص...
دلوقت بيحلم بالخطوة لقدام... بالزمن المش معروف
بدال ما تذلّوني...
مِدّوا إيديكم ساعدوني.

ثالثاً: هي العلاقات التي تسمح بسماع الشكوى والعتاب بلا دفاعية.

العلاقات الصحّية هي العلاقات التي فيها لا نخاف أن نواجه ونعاتب، وكذلك لا نتهدد من العتاب والمواجهة فنلجأ للدفاع والتبرير.

> شاركتني إحداهن أنها ذهبت لمديرها لتشكو له عدم اهتمامه بها، وكيف أنها حضّرت الكلام الذي سوف تواجهه به، واستعدت تماماً لمواجهة دفاعه عن نفسه، إذ أنها تصورت أنه سوف يدافع عن نفسه ويتهمها بالمبالغة في توقعاتها واحتياجاتها. وبعد أن قالت بعض الجمل، فوجئت به يعترف بإهماله لها ويعتذر عن ذلك. عندئذٍ سقط في يديها ولم تدرِ ما تقول فخرجت وهي سعيدة وراضية وتشعر بأمان شديد في هذه العلاقة.

وفي الوقت الذي ترحب العلاقات الصحيّة بسماع الشكوى، هي أيضاً تساعد من يشكو ألاّ ينحصر في الشكوى والشفقة على النفس، وتعلّمه أن يتحرك ويبذل مجهوداً لكي يحصل على ما يحتاج وما يريد، لا أن

يشكو فقط. إنّ احتياجاتنا حقوق لنا عند الآخرين، لكننا نستطيع أن نحصل على هذه الاحتياجات من الله ومن بشر آخرين.

رابعاً: العلاقات الشافية تتميز أيضاً بالصدق والشفافية والاعتراف الأمين بالأخطاء في العلاقة.

كم يحرّر الاعتمادي ويشفيه، أن يرى شخصاً يعترف بخطئه معه! كم يحرّر العلاقات عموماً، أن يكون للإنسان توجه الصدق والشفافية والاستعداد للتغيير! وكم يفسدها توجه حماية النفس والخروج دائماً «صح». فكما أنّ الهجوم هو السبب الأساسي للدفاع، فالدفاع هو السبب الأساسي للهجوم أيضاً. وهكذا تدور دائرة الصراع في العلاقات ولا تنتهي. عندما يختار أحدهم أن يتوقف عن الهجوم ويستبدله بالتفهم والاحترام والاشتراك في الوجدان، ثم المعاتبة بحب، فإنّ الدفاع غالباً ما يتوقف، وتقف الدائرة. وعلى الجانب الآخر عندما نختار التوقف عن الدفاع ونستبدله بالاعتراف الأمين بالأخطاء، فإنّ الهجوم غالباً سيتوقف وتقف الدائرة أيضاً.

خامساً: العلاقات الشافية هي العلاقات التي فيها توقعات واقعية من الآخر.

ليس واقعياً من يطلب من الآخر أن يكون قوياً ومتاحاً في كل وقت. وليس أميناً من يوهم الآخر أنه يستطيع أن يكون كذلك دائماً. نحن بشر محدودون والله نفسه يحترم محدوديتنا كما يجب أن نحترم نحن أيضاً

محدودية بعضنا البعض. لذلك لكي تكون العلاقات صحيّة، على من يطلب، أن يحترم محدودية من يطلب منه. وعلى من يُعطي، أن يحترم محدوديته في العطاء أيضاً. فنتبادل مواقع العطاء والأخذ بسهولة ومرونة، فعندما نكون في موقف ما من الموقفين، سوف نستطيع أن نقدّر موقف الطرف الآخر في العلاقة أيضاً.

سادساً: في العلاقات الصحيحة الشافية، قد لا نستطيع ألاّ نفعل كل شيء في كل وقت للآخرين، ولكن نستطيع في كل وقت أن نحافظ على نظرة إيجابية مخلصة لهم.

التقدير والقبول غير المشروط هو ما نستطيع دائماً أن نقدّمه في العلاقات. وهو أفضل ما يصنع جواً من الأمان والثقة في هذه العلاقات. فكما أنّ الماء والهواء هما أرخص ما في الحياة وهما في نفس الوقت أغلى ما فيها! في كثير من الأحيان، يكون قبولنا واحترامنا أقوى كثيراً من أيّة نصائح أو مساعدات عملية، وبخاصة في الوقت الذي لا نكون فيه قادرين على فعل شيء عملي.

سابعاً: القدرة على المساندة الحميمة والمواجهة الأمينة سمة من سمات العلاقات التي تبني الآخر.

من يساند بنضوج ولا يشجع على الاعتمادية، يوصل للآخر رسالة أنه محبوب، وأنه أيضاً قوي وقادر أن يتغير ويتّحمل مسئولية تغييره وآلام شفائه. كذلك، من يواجه دون عنف، يوصل رسالة للآخر أنه يهتم بمصلحته أكثر من مجرد رضاه. بطبيعة الحال لكي تحدث مواجهة في

العلاقة، يجب أن تكون هذه العلاقة قد وصلت إلى قدر كبير من النمو والنضج والثقة بين الطرفين والفهم العميق لدوافع كل منهما. إننا كثيراً ما نبدأ بالمواجهة ونعتبرها هي التي ستُثبت حُسن نوايانا ورغبتنا في مصلحة الطرف الآخر. وهذا يؤدي إلى شعور الطرف الذي يتلقى المواجهة بأنه يتعرض لهجوم وليس لمواجهة أمينة. لذلك يجب أولاً إثبات حسن النوايا والتأكد من قوة العلاقة قبل المواجهة، ولا نستخدم المواجهة كوسيلة لإثبات حسن النوايا!

أخيراً، العلاقة الشافية هي التي:

1. لا نشعر فيها بالقبول فقط، بل تعلّمنا أن نقبل أنفسنا.
2. لا تطمئننا فقط بل تعلّمنا كيف نطمئن أنفسنا.
3. العلاقات المتوازنة بين الاقتراب والابتعاد. بين الاهتمام والحرية.
4. لا تقدم لنا حلولاً جاهزة بل تساعدنا أن ننشط ونجد حلولاً خلاقة لمشكلاتنا.
5. لا ترعانا الرعاية التي تجعلنا غير قادرين على رعاية أنفسنا بل تدفعنا أكثر لأن نحب أنفسنا ونرعاها.
6. لا يَستعبِد فيها أيّ طرف الطرف الآخر بل يستعبد نفسه لخدمة الآخر.

إذا كنا عشنا زماناً طويلاً من العلاقات غير الصحيحة، وكل ما صادفناه في حياتنا، وبالذات في فترة الطفولة والمراهقة، هي علاقات سيطرة

واستغلال، فإننا نحتاج لممارسة صور صحيّة محمية من العلاقات، تكون فيما بعد هذه العلاقات بمثابة نماذج نسعى لتطبيقها في كل علاقاتنا التالية. ربما يحدث هذا أولاً على نطاق فردي من خلال العلاقة مع مشير أو معالج أو صديق ناضج، ثم على نطاق أوسع قليلاً من خلال مجموعات المساندة النفسية أو غيرها من المجموعات، ثم نخرج للأسرة وللمجتمع المفتوح لنمارس علاقاتنا بصورة أكثر صحة. هنا يجدر بنا الإشارة إلى أنّ إصلاح العلاقات الأسرية يأتي في نهاية القائمة باعتباره الأصعب. فالواقع هو أنّ أسرنا وعلاقاتنا الحميمة غالباً ما تخرج أفضل ما فينا وأسوأ ما فينا على حد سواء. هم الأشخاص الذين نحبهم ومستعدين أن نضحّي بأنفسنا لأجلهم، لكنهم أيضا أكثر من نُسيء إليهم، بسبب قرب العلاقة والاحتكاك، وبسبب التراث الأسري الذي عشناه.

ماذا نفعل إذاً في العلاقات الاعتمادية المريضة التي اكتشفنا أننا نعيشها؟ هل نقطع كل علاقة اعتمادية؟ أم يمكن إصلاح هذه العلاقات؟ وكيف؟

أولاً: يجب تحديد **مدى مَرضية العلاقة**: فالعلاقات الاعتمادية تتفاوت في شدة مرضيتها وبالتالي في طريقة التعامل معها. ثم يجب تحديد **نوعية العلاقة** وأهميتها بالنسبة لأطرافها. فالعلاقة الزوجية مثلاً لا تُعامل مثل علاقة أخرى قبل الزواج أو خارج الزواج. أيضاً العلاقات الأسرية لا تُعامل نفس معاملة العلاقات خارج الأسرة، والعلاقات داخل الكنيسة تتميز بخصوصية تختلف عن العلاقات خارج نطاق الكنيسة. كذلك العلاقات في العمل أو أيّ نوع من أنواع الالتزامات التي تجعل قطع العلاقة غير ممكناً أو صعباً. وفي العلاقات

الاعتمادية عموماً هناك عدة استراتيجيات يمكن استخدامها للشفاء إن كان ذلك ممكناً.

أولاً: تخفيض مستوى العلاقة مرحلياً:

المقصود من هذه الاستراتيجية إحداث نوع من التباعد المؤقت وذلك لإتاحة الفرصة لكل طرف للتعامل مع الاعتمادية التي في شخصيته بدون تشويش من العلاقات الاعتمادية الحالية وذلك يتم من خلال فحص العلاقات السابقة والتعامل مع الجروح القديمة وفك الارتباط مع أسرة المنشأ. وهذه أمور ليست سهلة وتحتاج لوقت ومجهود وتركيز ولمساعدة ربما تكون متخصصة. في هذه المرحلة يكون من المفيد التركيز في العلاقة مع الله كقوة عظمى يتم التسليم له وطلب معونته الكاملة في الشفاء. والآخرين (غير العلاقة الاعتمادية) كأسرة جديدة يتم فيها التدرّب على عمل علاقات صحية، وبالأخص الأشخاص الذين يدركون اعتماديتهم ويسيرون في مسيرة التعافي ويتعلّمون معاً صنع علاقات صحية ذات حدود صحية، بلا سيطرة وبلا توقعات غير واقعية. أيضاً من المفيد في هذه المرحلة، عمل علاقة أكثر عمقاً وبصيرة مع أنفسنا –مع الطفل الداخلي– وكيف يتصرف وكيف نتعامل معه، ومع مشاعرنا وكيفية إدارتها، ومع أفكارنا وكيفية تصحيح أخطائها.

لذلك، لكي نستطيع القيام بكل هذا، نحتاج لتخفيض مستوى العلاقة الاعتمادية من خلال عمل مسافة أكبر وإعطاء كل طرف للآخر مساحة أكبر من الحرية والوقت بمفرده أو مع أشخاص آخرين.

وبطبيعة الحال تتراوح درجة تخفيض العلاقة بحسب مرضية العلاقة. بعض العلاقات يجب أن تقف تماماً لوقت ربما يكون طويل، خاصة إن كانت قد وصلت لدرجة شديدة من المرض والإساءات المتبادلة التي في بعض الأحيان ربما تصل للعنف الجسدي.

يطبّق هذا المبدأ أيضاً على الذين بدءوا مسيرة العلاج والشفاء في وقت لم تكن لديهم فيه أيّة علاقات «عاطفية» سواء اعتمادية أم غير اعتمادية، ويكون تطبيقه بأن يقرر الشخص ألاّ يدخل في علاقة جديدة من هذا النوع إلاّ بعد أن يتأكد من شفاءه وهذا أمر يستغرق شهوراً وربما سنيناً.

ثانياً: إعادة التعاقد

تنشأ كل علاقة وفق بنود للتعاقد سواء كانت هذه البنود مُعلنة أم غير معلنة وسواء كانت واعية أم غير واعية. وفي العلاقات الاعتمادية يدخل كل طرف ولديه «أجندة» خاصة يتوقعها من العلاقة ودائماً ما تكون هذه التوقعات غير واقعية وغير متوافقة مع توقعات الطرف الآخر ولهذا السبب يحدث الإحباط وينشأ الصراع في تلك العلاقات.

يدخل كل طرف للعلاقة وهو ينتظر من الطرف الآخر أن يعوضه عن كل السنين التي مضت من الحرمان من الحب والحنان ويشفي جراحه الماضية وإحباطاته المتكررة في العلاقات. كما يدخل كل طرف بتوقعات سحرية وانتظارات مثالية من الطرف الآخر لا تترك مجالاً للضعف والخطأ. وغالباً ما تكون كل تلك التوقعات غير مُدركة بالنسبة

للطرفين. وعندما تحدث الأخطاء ويكتشف كل طرف أنه لم يرتبط به كما كان يظن! عندئذٍ لا يرى كل طرف الطرف الآخر كإنسان مثله ضعفاته ونقائصه فيحاول أن يحتمله ويتعايش معه وإنما فجأة تنقلب الصورة في عينيه، من إله كامل إلى شيطان رجيم! هذه الطريقة السحرية الطفولية في التفكير كثيراً ما تتسبب في كثير من الصراعات والفشل في العلاقات. السبب في ذلك هو أنّ الكثير من الشباب يتزوجون وهم لا يزالوا في احتياج شديد للنضوج. وبكلمة شديد أريد أن أشير، لا إلى الاحتياج الطبيعي للنضوج الذي يظل ربما طوال العمر، وإنما أود أن أشير إلى شباب، قد وقف نموهم النفسي عند مرحلة الطفولة المبكرة، وذلك غالباً ما يكون بسبب إساءات نفسية وجنسية بالغة.

لذلك فإنه بعد تحقيق قدر مناسب من النضوج الفردي لكل من الطرفين، تحتاج مثل هذه العلاقات إلى ما يسمى «بإعادة التعاقد» وفيه تتم بشكل واعي مراجعة بنود العقد السابق ووضع بنود جديدة واقعية يتم فيها توضيح ما ينتظره كل طرف من الآخر وما يستطيع أن يقدمه لذلك الآخر وما لا يستطيع. هذا يساعد الشخص الاعتمادي أن يرى الآخر ويرى نفسه بصورة واقعية.

في جميع الأحوال تحتاج هذه الخطوة إلى مساعدة خارجية من شخص يقوم مقام الوسيط الذي يساعد كل طرف على سماع الآخر وفهمه وسماع نفسه وفهمها والتعبير عنها بصورة واضحة يستطيع أن يفهمها الطرف الآخر بدون غموض وبدون «أجندات» لا واعية.

ثالثاً: مراقبة العلاقة

بالطبع سوف يكون هناك ميل مستمر للعودة إلى الأنماط الاعتمادية في العلاقة. هذا يتطلب مراقبة مستمرة للعلاقة وفق مبادئ العلاقات الصحية كالحدود الصحيّة، والخلو من الإساءات والتوقعات الواقعية والاعتماد الصحي بدلاً من الاعتمادية المرضية ومراعاة الاحتياجات الشخصية والتعبير عنها. وعدم الإفراط في المسئولية عن الآخر أو السيطرة عليه. والتدريب على التوازن بين الأخذ والعطاء. وفي هذه العملية يقوم كل طرف بمراقبة نفسه أولاً ويقوم الاثنان بمراقبة علاقتهما في حضور شخص ثالث (مرشد أو مشير). إذا لم يستطع كل طرف أن يحقق قدراً من النضوج الشخصي، ويخرج من إنكاره ويتبصر بنفسه ويراقبها، فإنه لن يقبل مراقبة طرف خارجي، بل غالباً ما سيعتبر ملاحظات الطرف الخارجي، لوماً أو حكماً أو إدانة له، وربما يتهم ذلك الطرف الخارجي بالتحيز للطرف الآخر في العلاقة.

الجزء الرابع
صيانة وشفاء العلاقات

الفصل الثاني عشر:

الحدود. أين أنتهي أنا لتبدأ أنت؟

الفصل الثالث عشر:

الحقوق. الاعتراف بطبيعتنا يحررنا

الفصل الرابع عشر:

حلّ الصراع. المجتمع الصحي يحمي نفسه

الفصل الثاني عشر

الحدود

أين أنتهي أنا لتبدأ أنت؟!

« ورا كل شباك. ألف عين مفتوحين....

وانا وانتي ماشيين يا غرامي الحزين..

لو التصقنا.. نموت بضربة حجر..

ولو افترقنا.. نموت متحسرين..

عجبي.

من رباعيات صلاح جاهين

هل من الممكن أن نتصور أن تعيش دولة في سلام بدون حدود تفصلها عن الدول المجاورة؟! تخيل معي ما قد يحدث إذا قرر حاكم دولة ما، لصداقته الوثيقة بحاكم دولة مجاورة، أن يزيل كل الحدود الفاصلة بين الدولتين؟ أغلب الظن أنّ المجرمين المحكوم عليهم بأحكام في كل دولة سوف يهربون للدولة الأخرى. والمهربين سوف يرتعون جيئة وذهاباً بين البلدين. وقبل أن يمر وقت طويل ربما تعلن هاتان الدولتان الحرب على بعضهما البعض، أو ربما تقرران قطع العلاقات. كل هذا بسبب تلك الخطوة غير الحكيمة التي بدأت بنوايا طيبة للغاية.

على الجانب الآخر، هل من الممكن أن تعيش دولة بحدود مغلقة مع الدول المجاورة، فلا تسمح بمرور الطائرات ولا البواخر، وتغلق مجالها الجوي وطرقها البرية فلا يدخلها غريب ولا يخرج أيّ من أبنائها إلى

خارجها؟ هل تستطيع هذه الدولة المغلقة أن تعيش بلا علاقات دبلوماسية أو سياسية أو اقتصادية مع الدول الأخرى؟ مهما كانت هذه الدولة قوية عسكرياً أو سياسياً أو اقتصادياً، لأنه لا توجد دولة فيها كل احتياجات سكانها. إذ لا توجد دولة تُنتج جميع المزروعات، وتصنع كل المنتجات وبها كل أنواع المواد الخام بالقدر الكافي. إذا قررت دولة إغلاق حدودها خوفاً من أن تبتلعها الدول المجاورة، فسوف لا يمضي وقت طويل قبل أن تنهار في كل المجالات وتصبح عُرضة بالفعل لأن تبتلعها أي دولة مجاورة دون أدنى مقاومة. هكذا تصير الخطوة التي كانت تهدف للحماية الكاملة سبباً للانهيار الكامل.

ما هي الحدود؟

الحدود ببساطة هي التعبير الأمثل عن حقيقتين محوريتين في وجودنا الإنساني، الأولى هي أننا أشخاص متفردون، فلا يوجد إنسان نسخة من إنسان آخر، والثانية هي أننا محتاجون لبعضنا البعض ولا نستطيع أن نحيا منعزلين. ليس من المعقول أن نفترض أنه يوجد شخصان يفكران أو يشعران تماماً مثل بعضهما البعض في كل الأحوال والظروف. أنا وأنت مختلفان ومنفصلان مهما كانت درجة قرب علاقتنا ومحبتنا لبعضنا البعض. هذا أمر لا يجب فقط أن نقبله، بل يجب أن نفرح ونحتفل به أيضاً، فهو مصدر ثراء في العلاقات يؤدي إلى تنوع في الفهم والاستقبال وطرق التفكير، كما يؤدي إلى تحدي شخصياتنا كي نتغير وننمو.

في كتاب «النبي»[35] كتب الشاعر جبران خليل جبران على لسان «المصطفى» رداً على سؤال «الميترا» عن الزواج هذه الأبيات:

لقد ولدتما معاً تظلان إلى الأبد
ومعاً تكونان حينما تبدد أيامكما أجنحة الموت الشهباء
نعم تظلان معاً، حتى في ذاكرة الله الكتوم
ولكن، دعا الفسحات تفصل بين التصاقكما
ودعا رياح السماوات ترقص بينكما
وليحب أحدكما الآخر، ولكن لا تجعلا من الحب قيداً
وليكن حبكما بحر يتهادى بين شاطئي روحيكما
وليملأ أحدكما كأس رفيقه... وحذراي أن تشربا من كأس واحدة
وليعط أحدكما الآخر من رغيفه... وحذاري أن تأكلا من رغيف واحد
غنيا... وارقصا... واطربا... معاً... ولكن ليحتفظ كل منكما باستقلاله
فأوتار القيثارة يمتد كل منها مستقلاً عن الآخر، وإن كانت تنبض جميعها بلحن واحد
ولتقفا معاً، ولا تتلاصقا
فإنّ أعمدة المعبد تقوم كل منها مستقلة عن الأخرى
والسنديانة وشجرة السرو لا تترعرع إحداها في ظل الأخرى.

---

35 مجلة أدب ونقد

ورداً على سؤال عن الأطفال قال:

«إنّ أطفالكم ليسوا بأطفالكم

وإنما هم أبناء الحياة وبناتها، عندما تحن الحياة شوقاً إلى نفسها

فبكم خرجوا من الحياة، وليس منكم

ومع أنهم يعيشون في كنفكم. إلاّ أنهم لا ينتمون إليكم

قد تمنحوهم حبكم... ولكن لا تفرضوا عليكم أفكاركم

فلهم أفكارهم

وقد تأوون أجسادهم، لا أرواحهم

فأرواحهم تسكن في بيت الغد، وهيهات أن تلموا به.. ولو في أحلامكم

وقد تجاهدوا كي تكونوا مثلهم.ولكن... إياكم أن تجعلوهم مثلكم

فالحياة لا تعود القهقري، ولا هي تتمهل عند الأمس

أنتم الأقواس، ينطلق منها أبناؤكم... سهاماً حية

والله يرى الهدف قائماً على طريق الأبد

ويشدكم بقدرته حتى تنطلق سهامه في سرعة... وإلى بعيد

فلتستسلموا بين يديه راضين

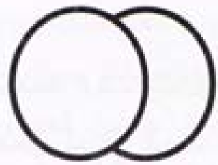
فإنه إذ يحب السهم الطائر، ليحب كذلك القوس الثابتة.

وهكذا فإننا في العلاقات الصحيحة لا نطلب التطابق بدعوى الحب الشديد وإنما نسعى للتوافق والتكامل والتعاون، فنقترب من بعضنا البعض مع احترام الحدود.

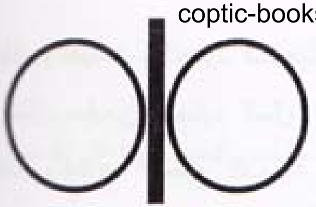
التداخل والتباعد والحدود الصحية

من أمثال سليمان الحكيم المثل القائل «لِلْمُعَانَقَةِ وَقْتٌ وَلِلانْفِصَالِ عَنِ الْمُعَانَقَةِ وَقْتٌ». بالطبع للمعانقة وقت، فنحن نحتاج لبعضنا البعض عاطفياً، وبدون دفء المشـــاعر نشعر بالبرودة والوحدة وتصبح الحياة بلا معنى. ولكن يوجد أيضاً وقت نحتاج فيه لأن نكون بمفردنا تماماً، بعيدين قليلاً عن كل الناس حتّى أقربهم وأحبّهم لنا. تخيل لو طالت المعانقة عن الوقت المناسب... ماذا يحدث؟ تخيل لو قرر أحد أعمدة المبنى أن يقترب من زميله ليأنس به... ماذا يحدث؟ تخيل لو قررت السنديانة العظيمة ذات الظل الواسع أن تقترب أكثر من اللازم من شجرة السرو الوليدة التي تحتاج للشمس؟ تخيل لو تلامست أوتار القيثارة أثناء عزف المقطوعة الجميلة؟ تخيل أن القوس رفض أن يترك السهم في وسط الحرب الحامية؟ تخيل لو لم يكن القوس ثابتاً منفصلاً عن السهم المتحرك... هل ينطلق السهم؟!

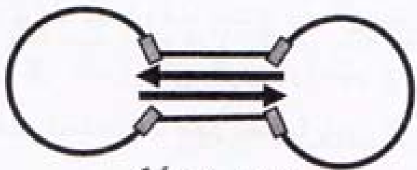
يتضح عدم وجود حدود صحية في العلاقات في إحدى صورتين وغالباً فيهما معاً: إما تكوين علاقات فيها تداخل وعدم قدرة على الانفصال أبداً. وإما الابتعاد عن الناس وإقامة حدود عالية كثيفة بحيث لا يكون هناك قبول أو إحساس أو تواصل.



تداخل (لا حدود)



تباعد (سدود)



الحدود الصحّية

كتب توماس ف. فيشر هذا الجدول المقارن للتفريق بين مواقف التداخل والتباعد والحدود الصحية.[36]

تداخل (لا حدود)	تباعد (حدود كثيفة)	حدود صحية
عندما أقابل شخصاً غريباً لأول مرة، أجد نفسي وقد أفضيت له بكل شيء عن حياتي على سبيل الانفتاح والمشاركة.	لا أفتح قلبي لأي إنسان، ولا أثق بأحد. أخاف أن تعرف الناس أسراري.	عندما أتعرف على شخص جديد، أبني معه الثقة بالتدريج وأكون مستعداً للمشاركة والمكاشفة بالقدر الذي يتناسب مع حجم العلاقة ونموها.

36 Thomas Fischer, *Healthy Boundaries and Co-dependent Extremes* (ministryhealth.net/mh_articles/057) 1990

تداخل (لا حدود)	تباعد (حدود كثيفة)	حدود صحية
أحاول دائماً تسديد احتياجات الآخرين لدرجة أني لا أدري ما يجب أن أفعله. ولا أستطيع تسديد أهم احتياجاتي الشخصية.	لا أسمح لنفسي أن أفكر في احتياجات الناس حتى وإن كنت أحبهم. عندي ما يكفيني من المشاكل.	أحاول أن أكون متاحاً للناس على قدر ما أستطيع وأسدد احتياجاتهم دون أن تضطرب حياتي.
أقع في الحب من أول نظرة. كلما أقابل فتاة جميلة أحبها (كلما أقابل شاباً لطيفاً وحنوناً، أقع في حبه على الفور) ولا أحتمل ألا يحبني أحد من أول نظرة!	لا أسمح لنفسي أن أحب أحداً. من الأسلم أن أحافظ على مسافة كبيرة بيني وبين الناس، لأني أتوقع الجرح والإساءة من الآخرين.	العلاقات في نظري تحتاج إلى وقت وتفكير. الحب في نظري اختيار واع مبني على المعرفة العميقة والفهم المتبادل والرغبة في التضحية لتحقيق حياة مشتركة، وليست مجرد مشاعر واحتياجات.
لا أعرف الصواب من الخطأ ولا أريد أن أبذل مجهوداً لمعرفته، لذلك أترك الآخرين يقررون لي ما أفعل، باعتبار أن هذا أكثر أماناً.	لا يمكن أن أستمع لرأي أحد. لا أسمح لأحد أن يؤثر عليّ ولا أثق في آراء الآخرين. دائماً أحب أن أعرف بمفردي كل شيء ولا أحتاج لأحد.	أثق في رأيي وقدرتي على معرفة الصواب من الخطأ والحقيقي من المزيف. كما أني أيضاً مستعد أن أطلب المساعدة من الآخرين وأرى الصواب فيها وأتعلم منهم.

يوجد أشخاص يميلون أكثر للتداخل وآخرون للتباعد. والأغلبية تتأرجح بين الاثنين. في أحيان أخرى يتم هذا التداخل بصورة خبيثة، بدون أن يدري الطرفان أنهما يتداخلان بصورة مرَضية في حياة بعضهما البعض. وهذا يحدث، كما سبق وذكرنا، في العلاقات الاعتمادية التي يعاني الطرفان فيها من جوع للحب. فنتيجة لهذا الجوع، يقتربان من بعضهما البعض للحصول على الدفء، فيتم هذا التداخل دون أن يقصدا. وبعد فترة، يشعر أحدهما بهذا التداخل، وغالباً ما يشعر به أولاً الشخص الأقل اعتمادية، فيقوم بتخفيض «درجة» العلاقة، أو ربما بسبب الضيق الشديد، يقرر قطعها فيشعر الطرف الآخر بالغدر.

يشبه الأمر في كثير من الأحيان، اثنين ينامان معاً في ليلة شتوية قارصة البرودة ومعهما«بطانية» واحدة، فيقتربان من بعضهما البعض ليستدفئا. ولكن بعد مرور بعض الوقت، يشعر أحدهما بأنه استدفأ بما فيه الكفاية وربما بدأ يشعر بالحر ولا يحتاج لمثل هذا الاقتراب فيبتعد. أو ربما يشعر بالاختناق، فيتخذ رد فعل عنيف خصوصاً إن كان الآخر يتشبث به رافضاً الابتعاد. لهذا السبب، نرى علاقات تتحول من القرب الشديد، أو المبالغ فيه أحياناً، إلى ما يشبه العداء فجأة. في مثل هذه الحالات غالباً ما نلقي باللوم على الشخص الذي قطع العلاقة متهمين إياه بالجفاء والقسوة، لكن الحقيقة أن الاثنين وقعا من البداية، دون أن يدريا، في خطأ إقامة علاقة بلا حدود صحية. لذلك أصبح عليهما، بدرجات متفاوتة أن يحتملا النتائج ويتألما، ويتعلما أيضاً.

ليست الحدود في العلاقة حدوداً بين الأشخاص فقط، بل أيضاً مع الهيئات والأشغال والخدمات التي ندخل فيها. بعض الناس، بسبب حبهم الشديد لعمل أو قضية ما، يقررون، قراراً واعياً أو غير واعٍ، بالذوبان في هذا العمل أو تلك الخدمة. وغالباً ما يحدث هذا مع الأشخاص الذين يشعرون بالجوع للشعور بالأهمية. قد تصير هذه الأمور أيضاً من مصادر للأمان في حياتنا، وسرعان ما تتحول مصادر الأمان هذه إلى «آلهة صغيرة» تتحكم في كل حياتنا وتنمو على حساب أشياء، وعلاقات أخرى هامة.

أنواع الحدود الصحية

حدود الخصوصية

من حق كل إنسان أن يكون له أموره الخاصة به لا يكشفها للآخرين، فهذا يحمي العلاقات من أن نحملها بأكثر مما تحتمل فتنهار وتتكسر. وعلى الجانب الآخر عندما لا يكون الإنسان مستعداً لكشف أيّ من حقائق حياته أمام الآخرين، فإن علاقاته ستظل سطحية ومهددة بسوء الفهم. بين هاتين الحالتين المتطرفتين يظل السؤال دائماً هو ماذا نقول؟ ولمن؟ ومتى؟ وبأيّة طريقة؟ وبأيّة جرعة؟

هل المحبة أن لا تكون لنا خصوصيات؟ هل من عدم المحبة أن تكون لنا أسرار نحتفظ بها لأنفسنا ونكشفها بحسب الحاجة، وبالقدر والوقت المناسب لنا؟ هل إخفائي خصوصياتي يُعدّ كذباً أو نوعاً من الجفاء

وخاصة مع الأشخاص المقربين؟ هل عدم وجود خصوصيات علامة على المحبة؟ هل من حق الزوجة الاستماع إلى مكالمات زوجها؟ هل من حق الزوج التفتيش حقيبة زوجته؟ هل من حق الأم التجسس على أولادها؟

جميع هذه الأسئلة تَرِد في أذهاننا كثيراً، ولكن مهما كان عمق العلاقة فلا شيء يمكن أن يلغي حقيقة أننا أفراد مستقلون. عندما تكون العلاقات بيننا قوية وعميقة يكون هناك انفتاح متبادل فنشارك بعضنا البعض ربما بكل شيء بحيث لا تكون هناك أسرار، ولكن ذلك ينبغي أن يحدث من خلال الثقة والمشاركة والانفتاح المتبادل، وليس من خلال تجسس طرف على الطرف الآخر. مهما زاد عمق المشاركة ينبغي أن يظل كل إنسان هو المتحكم فيما يشارك به شخص آخر.

حدود المسئولية

هل الحب أن أحمل عن الآخرين مسئولياتهم؟ أم هو مساعدة الآخرين واضعاً في اعتباري ألاّ أهمل مسئولياتي الشخصية؟

هل المحبة هي أن أعطي وقتي كله للناس؟ هل إعطائي وقتاً لنفسي يُعد أنانية؟ هل مراعاة حقي في الراحة والترفيه نوع من التصرف الأناني؟

النضوج في العلاقات هو أن ندرك أننا مسئولين **تجاه** بعضنا البعض وليس **عن** بعضنا البعض. هذا يعني أن أكون مسئولاً تجاه الآخر أن

أفعل كل ما أستطيع لمساعدته، دون أن أكون مسئولاً عن نتائج هذه المساعدة ومدى استفادة الآخر منها.

- أنا مسئول أن أقدم النصيحة إذا طُلبت مني، لكنني غير مسئول عن تنفيذها من عدمه.
- أنا مسئول عن أساعد الآخر عندما يكون في أزمة، أما في الظروف العادية فعليّ أن أهتم بأموري الشخصية، أو بمساعدة شخص آخر يمر بأزمة.

من الصحي أن نسأل أنفسنا دائماً: «هل كنت في هذا الموقف أنانياً واهتممت براحتي على حساب الآخرين؟» وعلى الجانب الآخر نتساءل: «هل لم أراعي احتياجاتي وضغطت على نفسي أكثر من اللازم؟» لأننا معرضون دائماً لعدم الاتزان في هذا الأمر، علينا أن نعيش في حالة مستمرة من فحص الذات. هذا ما يسميه البعض «التوتر الخلاق» بعضنا يكره التوتر ولا يحتمله. فنجده يميل إلى طرف من طرفي المعادلة في تطرف مضر.

حدود المشاعر

هل الحب بين اثنين يستلزم أن يشعرا دائماً بنفس المشاعر في نفس الوقت؟ هل من حقي أن أشعر بالسعادة وغيري حزين؟ ربما تكون حدود الخصوصية بديهية، وحدود المسئولية والاختيارات والاحتياجات

أموراً واضحة. ولكن حدود المشاعر من أخبث أنواع الحدود. من الطبيعي بل ومن المطلوب أن نتأثر عاطفياً بحالة الآخرين ممن نحب. نبكي معهم ونفرح معهم، نحمل معهم أحزانهم ونشاركهم أفراحهم. لكن هل من الضروري وضع حدود في المشاعر بيننا وبين الآخرين؟ الجواب هو نعم. من الضروري ومن الصحي لنا وللآخرين أن نضع حدوداً بيننا وبينهم شعورياً. فكيف يمكنني أن أعزّي الحزين وأنا في نفس درجة حزنه؟ بالطبع لن أستطيع أن أعزيه دون أن أشاركه حزنه وأشعر به، لكنني أيضاً كي أعزيه، يجب أن أكون قادراً على مساعدته لكي يرى الدنيا من منظور آخر. ولكي أفعل ذلك يجب أن أحافظ على هذا المنظور الآخر بأن أضع حداً بين مشاعره ومشاعري أنا الشخصية. كيف أشجع المحبَط لو أصبحت أنا أيضاً محبطاً بسبب إحباطه؟! يجب أن أحافظ على رؤيتي الإيجابية للأمور، لكي أشاركه بهذه الرؤية المختلفة عن رؤيته السلبية اليائسة. التقمص الوجداني يتضمن مخاطرة الدخول إلى وجدان الآخر. ولكن في خطوة الدخول هذه ينبغي أن نبقى على الحدود. كأننا عندما ندخل إلى وجدان الآخر يجب أن نحافظ على «إحدى قدمينا» في الخارج، مما يُذكّرنا بأننا لسنا هذا الآخر.

عندما تكون الزوجة، على سبيل المثال، حزينة ومكتئبة، قد لا يحتمل زوجها هذا ولا يعطيها فرصة أو مساحة لكي تتعامل مع حزنها وتتغلب عليه بمفردها، فينهرها ويزجرها ويتهمها بأنها «نكدية». أو ربما يحاول بطرق ساذجة ومتعجلة أن يُخرجها من حالتها بسرعة لأنه

لا يحتمل حزنها. في بعض الأحيان يسبب هذا للزوجة شعوراً بأنها غير مقبولة في حالتها هذه. أي أنها ليست مقبولة قبولاً غير مشروطاً في جميع الأحوال، وأنّ عليها أن تكون دائماً مشرقة مبتَهجة مُزينة لكي يقبلها زوجها. هذه رسالة رفض، وإن كانت مغلفة بالنوايا الحسنة والرغبة في إخراجها من حالتها السلبية!

ربما أيضاً يدفع عدم احتمال الأزواج لمشاعر زوجاتهم ألاّ يتواجدوا في البيت فتزيد مساحة الابتعاد والخلاف. بل وربما أيضاً يُجَرّب أحد الزوجين أو كلاهما، بالوقوع في علاقات خارج الزواج. وإذا تأملنا عدم قدرة الزوج هنا على احتمال زوجته، نجد أنّ ذلك يرجع إلى سببين:

الأول هو عدم دراية الزوج بالفارق بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بالتعامل مع المشاعر، فالمرأة عموماً تحتاج لوقت أطول من الرجل للخروج من المشاعر السلبية. فعندما يقارن الأمر بنفسه نجده يقول «لماذا كل هذا؟ لقد انتهى الأمر!». صحيح أنّ موضوع الخلاف قد انتهى لكن المشاعر تستلزم وقتاً كي تتلاشى، لأن هناك كيماويات في المخ تحتاج إلى وقت لكي تتزن، وهذا في النساء يتطلب وقتاً أطول قليلاً.

السبب الثاني هو عدم وجود حدود في المشاعر بينه وبين زوجته، فإذا كانت زوجته مكتئبة يكون هو أيضاً مكتئباً وغير قادر على مواجهة الحياة. ربما يبدو هذا بحسب الظاهر حباً عميقاً، ولكنه في واقع الأمر مرض في العلاقة يسبب الكثير من المشكلات. من الطبيعي أن يشعر الزوج بالضيق لأن زوجته مكتئبة،

لكنه يجب أن يذكر نفسه أنه هو غير مكتئب وليس من الضروري أن يكون مكتئباً لكي يكون مُحباً لها. بل أن وضع حدود في المشاعر بينه وبين زوجته هو الذي يمكنه من أن يصبر ويحتمل ويساندها لتخرج من اكتئابها وتكون هذه المساندة في أحيان كثيرة هي أن يتركها وشأنها أو يهتم بالأطفال بدلاً عنها ويمنحها مساحة لتكون بمفردها لبعض الوقت.

في كتابها "الحدود"[37] تقدم آن كاثرين نماذج لمواقف نمارسها كثيراً وتؤدي إلى إضعاف حدودنا الوجدانية وإنكار نفوسنا الفريدة.

- التظاهر بالموافقة بينما أنت غير موافق: "أحب هذا اللون" (بينما أنت تكره هذا اللون)[38].
- إخفاء مشاعرك: "أنا لم أشعر بالجرح!" (بينما أنت شعرت به بشدة!)، تعبيرنا عن الجرح ليس معناه أننا لن نتسامح. يمكن أن تقول: "لقد شعرت بجرح شديد، لكنني أستطيع احتمال ذلك!"
- مسايرة الآخرين في نشاط، أنت في واقع الأمر لا تريد ممارسته دون أن تعبّر بوضوح عما تفضله.
- التراجع عن قبول شيء أنت تريد أن تقبله. "شكراً أنا غير جائع!" (بينما أنت تكاد تموت من الجوع!)

---

[37] A. Catherine, M.A., *Boundaries, Where you end and I begin.*, (N.Y. Fireside, 1991) p. 116

[38] يمكننا أن ندرب أنفسنا أن نكون مجاملين دون أن نفقد أنفسنا. على سبيل المثال يمكن أن نقول: " أنا متأكد أن هذا اللون جميل، لكنه ليس من الألوان المحببة بالنسبة لي!"

- الضغط على نفسك أكثر من حدود التي احتمالك. (ربما من الممكن أن نضغط أنفسنا فيما وراء حدودنا قليلاً، ولكن يجب ألاّ يتم هذا إلاّ لظروف استثنائية ولمدة محدودة !)
- العمل أكثر من اللازم.
- العمل أطول من اللازم.
- القيام بخدمات للآخرين أكثر من اللازم، بينما يمكنهم الانتظار ويمكن لغيرك أن يقوم بما تقوم به.
- عدم الراحة عندما تشعر بالتعب.
- تجاهل احتياجاتك.
- عدم الأكل بصورة صحية وبشكل منتظم لوقت طويل.
- قضاء وقت أقل من اللازم أو أكثر من اللازم بمفردك.
- قضاء وقت أقل من اللازم أو أكثر من اللازم في ممارسة التمرينات الرياضية.
- عدم النوم بشكل كافٍ.
- عدم التواصل بشكل كافٍ مع الأشخاص الذين يحبونك ويهتمون بك.
- عدم الترفيه، أو الترفيه المبالغ فيه.
- استخدام كيماويات لتفادي مواجهة نفسك ومشاعرك الحقيقية مثل النيكوتين، أو الكحول، أو القهوة، أو السكريات، أو الحبوب المهدئة والمنومة، أو المخدرات.

- استخدام سلوكيات قهرية للهروب من نفسك ومشاعرك مثل الأكل أو الريجيم أو العمل أو التسوق أو الإنفاق أو التلفاز أو الكومبيوتر والانترنت، أو الجنس أو الألعاب أو الرياضة.

هكذا مهارة الحفاظ على حدود صحيّة، جسدية وفكرية ووجدانية في العلاقات الإنسانية، ضرورة لصحة هذه العلاقات.

الفصل الثالث عشر

الحقوق

الاعتراف بطبيعتنا يحررنا

«عندما أعرف ما أنا مسئول عنه وما يقع في دائرة مسئولية الآخر،
عندئذٍ أحصل على الحرية»
من كتاب «الحدود» لهنري كلود وجون تاونسند

يُعدّ التوكيد على الحقوق واحترامها في العلاقات الإنسانية من المبادئ الهامة لقيام أي علاقة صحية. فلكل إنسان حقوق لا يمكن تجاهلها، بل يجب التعبير عنها وتوكيدها، فتوكيد الإنسان لحقوقه واحتياجاته مع احترامه لحقوق الآخرين هو الموقف المتزن الصحي بين العنف والتعدي من ناحية، وبين السلبية وكبت المشاعر من ناحية أخرى. ويؤدي عدم الالتزام بهذا التوازن إلى الكثير من المشكلات السلوكية والعلاقاتية وأيضاً الاضطرابات والأمراض النفسية.

ما هي الحقوق؟

ينبع مبدأ الحقوق في العلاقات من أمر محوري في الطبيعة البشرية وهو أن لكل إنسان احتياجات نفسية مشروعة. حدد د.ديفيد فيرجسون ود.مكمين [38] عشرة احتياجات نفسية في العلاقات وهي: القبول والإعجاب والتشجيع والمساندة ودفء المشاعر والأمان والاحترام والاهتمام

[38] D. Ferguson and D. McMinn, *Top 10 Intimacy Needs*

والتقدير والتعزية. وأشار هذان الكاتبان إلى ثلاثة مخاطر يجب أن نتفاداها فيما يتعلق بالاحتياجات النفسية، وهي أن ننكر احتياجاتنا، أو أن نبالغ فيها، أو أن ندين أنفسنا بسببها.

تكمُن الصعوبة في الاعتراف بالاحتياجات النفسية والمعنوية في أنها ليست ظاهرة كظهور الاحتياجات المادية. لذلك يمكن أن يتجاهل الآخرون احتياجاتنا (حقوقنا) النفسية. والأسوأ من ذلك، أننا أنفسنا يمكن أن نتجاهل وجودها فينا. إنكار الحقوق المعنوية يمكن أن يؤدي إلى ضغوط شديدة على العلاقات لا داعي لها، فكثير من العلاقات يمكن أن تُشفى ببساطة بأن يراعي كلا الطرفين حدود وحقوق أنفسهم والطرف الآخر في العلاقة، ويعبرا عن هذا بلطف ولكن بإصرار أيضاً حتّى تصير العلاقات أكثر أمناً وأقل ضغوطاً.

بالنسبة لمراعاة الحدود والحقوق في العلاقات تنشأ أغلب المشكلات من إحدى حالتين:

حالة السلبية

هي الحالة التي يسمح فيها الإنسان لآخرين بالتّعدي على حقوقه واختراق حدوده، بحيث يُملون عليه رغماً عنه إرادتهم، ولا يستطيع أن يقرر لنفسه ما يفعل بحرية. هذا يجعله غير مسيطر على حياته، بل تصبح حياته منقادة باختيارات الآخرين. مثل هذا الإنسان لا يستطيع أن يقول لا، ولا يقوى على أن يختلف مع الآخرين، كما أنه لا يقوى أيضاً على توكيد حقوقه حتى أمام نفسه. وعادة ما يبرر مثل هؤلاء

لأنفسهم ضعفهم وعدم قدرتهم على أخذ حقوقهم بأنهم متسامحون أو منكرون لذواتهم أو مُحبون للآخرين أو محبون للسلام.

القدرة على توكيد الحقوق وعلى الاختلاف مع الآخرين تحمي الإنسان من الانسياق وراء اختيارات الآخرين والخضوع لضغط الجماعة، ذلك نجد أنه من الاستراتيجيات السلوكية لمنع الانتكاس في علاج الإدمان مثلاً، تعليم المدمن المتعافي مبادئ توكيد الحقوق ورسم الحدود والتدريب على قول «لا» لأي عرض أو ضغط للعودة للسلوك الإدماني.

حالة العنف

هي حالة التعدّي على حقوق الآخرين وهذا قد ينبع من شعور داخلي بالكبرياء، وبأولوية حقوق النفس على حقوق الآخرين، فيسمح الإنسان في ذلك الوقت لنفسه بالتعدي وفرض رغباته على الآخرين واختراق حدودهم، ربما لأنه لا يستطيع أن يرى إلاّ نفسه، وهذا ما يُسمى في علم النفس بالنرجسية. وهي نوع من التوقف عن النمو النفسي عند مرحلة «طفولة نفسية» لا يستطيع الإنسان أن يرى فيها إلاّ نفسه. النرجسية في الطفولة تُعد صفة طبيعية، لأن الطفل في هذه المرحلة لا يستطيع الخروج خارج نفسه وتقدير احتياجات الآخرين. لكنها تتحول إلى مرض عندما تستمر بعد الطفولة، فلا يستطيع الإنسان أن يرى حقوق أو حدود الآخرين لأنه غارق في نفسه أكثر من اللازم. في الوقت ذاته لا يسمح أن يعبث أحد بحقوقه أو حتّى أن يقترب من حدوده.

في مرات كثيرة، يتأرجح الإنسان بين السلبية والعنف إذ يبتلع إساءات ويكظم غيظاً ويدفن حقداً وكراهية، حتى يأتي وقت ينفجر فيه لسبب تافه لا يتناسب مطلقاً مع حجم الثورة والانفجار. هذه هي الحالة التي رصدتها الثقافة الشعبية الفطرية في المثل الشعبي الشهير «اتقِ شر الحليم إذا غضب» لكن ما نريد أن نُعقِّب عليه هنا هو أن هذا المسمى بالحليم، الذي يصبح غضبه ثورة عارمة، ربما لم يختر اختياراً واعياً بأن يكون حليماً، وإنما هو غالباً شخص كتم في نفسه غضباً شديداً لوقت طويل ثم انفجر. ربما يكون من التفسيرات الهامة لانحراف المراهقين بتعاطي المخدرات أو الانحلال الجنسي والسلوكيات المضادة للمجتمع، انفجاراً لبركان غضب تراكم منذ الطفولة نتيجة لإساءات متكررة في تلك المرحلة من العمر.

يلجأ البعض أيضاً إلى ما يسمى بالعنف السلبي وهو نوع من العنف غير المباشر الذي فيه يُخرج الإنسان غضبه تجاه شخص آخر لكن بطريقة غير واضحة وغير متحدّية، كالنميمة والكلام عنه بصورة سلبية من وراء ظهره، أو تدبير المشاكل له في الخفاء، أو حتى بالكلام معه بجفاف وبرودة، أو أحياناً بالتهكم والسخرية أو بالتجاهل التام.

في بعض المرات يؤدي الخوف الشديد إلى عنف شديد جداً. فالشخص الخائف ربما يكون أشد الناس عنفاً. فلو تصورنا شخصاً قد تناول مسحوقاً يُصغِّر الجسم حتّى يصبح في حجم النملة، كما تروي بعض قصص الأطفال أو أفلام الرسوم المتحركة، فإن هذا الشخص يعتريه رعب شديد من أيّ طفل صغير يقترب منه، لأنه يظن أنّ هذا الطفل

سوف يسحقه لو حاول حتّى أن يداعبه. فنجده يصرخ بأعلى صوته حتى يصل صوته لذلك «المارد» كي لا يدهسه، وربما يحاول الدفاع عن نفسه بكل قوته ناشباً أظافره في جسد هذا الطفل، الذي هو مارد بالنسبة له، حتّى يجعله يبتعد عنه فينجو هذا الأخير بحياته.

ولكن إذا عدنا من فيلم الرسوم المتحركة للواقع، نكتشف أنّ صغر الحجم هذا ما هو إلاّ وهم في ذهن ذلك الشخص الخائف، وأنّ الحقيقة أنّ حجمه مماثل أو ربما أكبر من حجم ذلك الذي يتصوره مارداً. يكون عندئذٍ حكمنا أنّ هذا الشخص يتصرف بعنف شديد دون أن ندري أنّ سبب هذا العنف هو خوف شديد.

توكيد الحقوق

الموقف التوكيدي هو الموقف الذي يؤكد فيه الإنسان على حقه مع احترام حقّ الآخر بدون عنف. بعد إحدى المدارس التدريبية الخاصة ببرنامج القلب الواعي[39] أرسلت لنا إحدى المشاركات رسالة قالت فيها أن والدها ظل يضربها حتى بعد أن تجاوزت سن العشرين، وكانت تتألم جسدياً ونفسياً في صمت. بعد أن حضرت مدرسة القلب الواعي، قامت بمواجهة أباها بأدب وحزم و قالت له كيف أنها تحبه وتحترمه لكنها سوف لا تقبل أن يضربها بعد الآن، فما كان من الأب إلاّ أن انهار باكياً وكانت هذه هي المرة الأخيرة التي يضربها فيها.

[39] برنامج القلب الواعي هو برنامج لتعليم مهارات الحياة للمراهقين والمراهقات ومن مهارات الحياة مهارة توكيد الحقوق.

بالطبع قد لا تكون النهاية سعيدة دائماً كما كانت الحال في هذه القصة. لكن في مرات كثيرة يستطيع الإنسان أن يحصل على حقه إذا خرج عن صمته وسلبيته و قام بالتعبير عن حقه بطريقة توكيدية غير عنيفة.

كم من علاقة زوجية افتُديت عندما قررت الزوجة مثلاً، أن تتخلى عن سلبيتها وتؤكد حقها أمام زوجها الأناني. لأنها بتوكيدها لحقّها، ساعدت زوجها أن يُشفى من أنانيته ونرجسيته التي كان يمارسها في براءة شديدة، غير مُدرك أنّ هناك حقوقاً لها عليه أن يحترمها وكم من علاقة أيضاً افتُديت من خلال الاحتمال. لكن السؤال دائماً هو متى ومع من نمارس شقّي المحبة الحقيقية: الحزم من ناحية، والحنان من ناحية أخرى. توكيد الحقوق من ناحية، والاحتمال من ناحية أخرى.

يحضرني هنا مثال واضح عن هذه الحقيقة عندما كنت أقدم مشورة لسيدة عاشت حياة طويلة في الحالة السلبية مع زوجها الذي كان عنيفاً نرجسياً لا يرى أنّ لها أيّة حقوق ولا يستطيع أن يرى في الحياة إلاّ نفسه. خلال جلسات المشورة، كنت أشجعها ألاّ تتنازل عن حقها في الاحترام وتؤكد على احتياجاتها بحزم وقوة. لكنها كانت في أغلب الأحيان لا تفعل. أحياناً لأنها كانت تظن أن ذلك يُعدّ عنفاً، وفي أحيان أخرى تحاول ثم لا تستطيع الاستمرار، أو أن تنفجر غاضبة. وفي إحدى المواقف الصارخة من تعديه على حقوقها، اتخذت هذه السيدة أخيراً موقفاً قوياً حازماً وكنت أساندها في هذا الموقف حتى لا تتراجع، كما كانت مجموعة المساندة تساندها أيضاً.

ولأنها كانت تعلم أنّ زوجها أيضاً يحتاج للمساعدة، ألزمته أن يأتي لمقابلتي وإلاّ سوف تترك المنزل. أخيراً جاء زوجها. كنت أعرف عنه بعض المعلومات من خلال روايات زوجته، وكنت أشك أنه يعاني من اكتئاب شديد يعبّر عنه بالعنف. وبالفعل، منذ أول لحظة في اللقاء كان في منتهى العنف معي لفظياً إلى درجة الإهانة. لكن عندما نظرت إلى عينيه مباشرة استطعت أن أرى الألم وعدم الأمان القابع وراء سلوكه العنيف هذا، فقبلت كل إهاناته هذه، وأكدت له أني احترمه وأقدّره. فوجئت أن سلوكه تغير تماماً واعترف بكل إساءاته لزوجته وتغير تغييراً دراميا.

بالطبع ليست كل المشكلات الزوجية تُحَل بتلك الصورة الدرامية السريعة. فأغلب الناس يمارسون دفاعات أقوى وأكثر خبثاً من صديقنا هذا. ولكن هذا كان مثالاً واضحاً لحقيقة أنّ المحبة قد تلعب أدوراً مختلفة قد تبدو متناقضة بحسب الظاهر. نفس هذا الشخص كان يحتاج للحزم فيما يتعلق بما يفعله مع زوجته، وفي نفس الوقت كان يحتاج للحنان فيما يمر به من آلام نفسية. الحزم والحنان هما طرفا معادلة المحبة التي إذا استطعنا أن نحافظ على توازنها فإننا نربح العلاقات. (حب= حزم+ حنان) بالإضافة إلى بضعة كلمات أخرى كلها تبدأ بحرف الحاء أيضاً. مثل الحوار والحرية!

الفصل الرابع عشر

حل الصراع

المجتمع الصحي يحمي نفسه

«هناك مقولة تقول إننا إذا استطعنا في يوم من الأيام
أن نحل صراعاتنا فسوف نعيش في مجتمع صحي.
ربما الأصح أن نعكس هذه المقولة فنقول:
إننا إذا استطعنا أن نعيش في مجتمع صحي
فسوف نكون قادرين على حل صراعتنا»
من كتاب "قرع طبول مختلف" لسكوت بيك

لا بد وأن تأتي الصراعات في أي علاقة ومجتمع. فتعرضنا لسوء الفهم من بعضنا البعض حقيقة، وميلنا للخطية والأنانية والكبرياء حقيقة. كما أن ميلنا للتوقف عن مسيرة النضوج وللعودة للأنماط المريضة للسلوكيات والعلاقات حقيقة أيضاً. هذه كلها حقائق نعيشها وسنستمر بها ما دمنا في هذا العالم. هذه الحقائق تحتاج منّا أن نظل ملتزمين دائماً بالأسس الصحية للعلاقات، كالتفريق بين الاعتماد الصحي والاعتمادية المرضية، والاستعداد للأخذ والعطاء على حدّ سواء، والإيمان بالحدود والحقوق والاستمرار في توكيدها، وممارسة الشفافية والصدق والمواجهة. والإيمان بأولوية الغفران للنفس وللآخرين وبالحاجة المستمرة للتغيير والنضوج.

خطوات حل الصراع

هناك خطوات واضحة ومحددة لحل الصراع تؤكد على المبادئ الصحية للعلاقات. وهذه الخطوات هي:

أولاً: توكيد الحقوق والحدود

وذلك من خلال ممارسة هامة يجب أن نتدرب عليها، وهي «العتاب» والعتاب يحمل معاني متعددة: الأول، أن هناك خطأ ارتُكب وحقاً انتُهك، ويأتي العتاب تأكيداً على هذا الحق أمام النفس وأمام الآخر. هذا التأكيد يمنع السلبية التي تولّد مزيداً من الغضب والمرارة والكراهية التي ربما تؤدي للعنف والانتقام، أو الكبت والاكتئاب فيما بعد. إنّ كلمة العتاب هنا بالإضافة إلى ما فيها من حزم وتحديد، فيها أيضاً نغمة التأكيد على المحبة والتمسك بالعلاقة.

العتاب أيضاً يجب أن يكون خاصاً وسرياً وليس أمام آخرين، فالإعلان أمام الآخرين يُعد رفعاً لدرجة توكيد الحق بصورة ربما لا تكون هناك حاجة إليها مبدئياً، لأنّ الأخ ربما يستمع ويعترف بحق أخيه فيما بينهما فتُنقذ العلاقة ولا تتجاوز الخلافات الطرفين إلى أطراف أخرى.

ثانياً: الاحتمال

بعد توكيد الحق ومحاولات الحصول عليه، ماذا لو فشلت كل المحاولات؟ ماذا إذ لم يستمع المتعدي ويعترف بخطئه؟ عند هذه النقطة يقف الإنسان أمام خيارين: إما أن يستمر في العلاقة ويحتمل (بحسب طاقته) أو أن

يبتعد بعداً مكانياً ويقطع العلاقة تماماً، أو أن يبتعد ابتعاداً نفسياً من خلال تقليل التوقعات من العلاقة. في بعض الأحيان نظن أنه لدينا طاقة في الحقيقة ليست موجودة فينا، فتكون النتيجة ليست الاحتمال وإنما الابتلاع والكبت، والدليل على هذا شعورنا بالمرارة والكراهية. أما الاحتمال الحقيقي الناتج من قدرة روحية حقيقية فلا يؤدي إلى الشعور بالمرارة والكراهية.

ثالثاً: الغفران

الغفران هو ببساطة أن يقرر الإنسان الخروج من موقف الكراهية والرغبة في الانتقام، واختيار المسامحة. الغفران مفيد نفسياً لأنه يجعل من يغفر يخرج من الحياة في حالة الضحية التي تستنزف طاقته النفسية، كما أنه يساعد على الخروج من الحياة في الماضي إلى الحياة في الحاضر.

تنبع القدرة على الغفران من إدراك أن الإنسان يخطئ ليس لأسباب إرادية بحتة ولكنه يخضع لمؤثرات كثيرة بيئية ونفسية، فالإنسان ليس حراً تماماً كما نظن.

لم أكن أتصور في يوم من الأيام أنني سوف أستطيع أن أتعاطف وجدانياً مع مغتصبي الأطفال إلى أن جاءني واحد ممن يمارسون الجنس مع الأطفال طالباً العلاج. عندما بدأت في الاستماع إليه وبدأ في استعراض تاريخه وكيف أنه هو نفسه تعرض للانتهاك الجنسي كطفل

عندما كان ينام بجانب أحد أقاربه الأكبر وكيف أنه شعر بغضب شديد ولم يستطع أن يعبّر عنه في وقتها، أدركت أن غضبه المدفون هنا وجرحه الشديد هو الذي يخرج منه وهو يعتدي على الأطفال وبالذات عندما يتكرر نفس الموقف الذي تم فيه الاعتداء عليه، ثم بعد ذلك يفيق إلى رشده ويشعر بالذنب الشديد والرغبة في قتل نفسه لأنه فعل ما لا يريد أن يفعله. بالطبع هذا لا يعني أنه غير مسئول عمّا فعل، ولكن بجانب المسئولية، هناك مرضاً يحتاج للعلاج وهو الآن مسئول أن يعالج نفسه ويتعامل مع غضبه وجرحه الذي تحول داخله إلى شخصية أخرى بخلاف شخصيته الواعية المقبولة، تخرج منه لتعتدي على الأطفال وكأنه مُغيّب أو فاقد للحس.

كيف نغفر؟

ربما يكون الغفران سهلاً ومباشراً إذا كان الجرح سطحياً وعابراً، أما الجروح العميقة التي أدت إلى فقدان حقيقي له تأثير مستمر في حياتنا، فهي جروح تحتاج لوقت طويل، ولمراحل متتابعة لغفرانها. وإذا تجاهلنا هذه الحقيقة فنحن نخدع أنفسنا ونعتقد أننا قد غفرنا، بينما نظل نحتفظ بمرارة دون أن ندري. ينبغي أن ندرك أن شفاء الأمراض والمشكلات النفسية يتميز باشتراك المريض في شفاء نفسه، بعكس الأمراض الجسدية التي ربما يكون دور المريض فيها صفراً! كالمريض الذي يتمدد مخدّراً على طاولة العمليات ليُجرى له الجراح جراحة دقيقة. في

هذه الحالة، الأمر كله متوقف على قدرة الجراح. أما في الأمور النفسية فلا يمكن للطبيب أن يفعل إلاَّ ما يقدر عليه المريض.

وكما أن هناك فرقاً بين الشفاء النفسي والشفاء الجسدي، هناك أيضاً فرق بين شفاء الجروح السطحية وشفاء الجروح العميقة، فالجروح العميقة تحتاج لوقت طويل ولخطوات ضرورية و«للتغيير» عليها أكثر من مرة، وأحياناً تركيب ما يسمى «درنقة» أو خلافه. أحياناً نظن أن الغفران مجرد قرار يتخذ بشكل سطحي وبسيط، ولكننا نكتشف أن المرارة لا تزال موجودة فنتعجب ونقول: لقد غفرنا، فلماذا لم تتغير الأحوال؟ وهذا هو السبب الرئيسي الذي يجعلنا نيأس من إمكانية غفران هذه الجروح العميقة، ويبدو كما لو كنا نرفض الغفران.

الخطوة الأولى: اجتياز ألم الفقد «النوح»

هل النوح أمر مفيد أم مضر؟ هذا سؤال شديد الأهمية. والإجابة التي ربما تكون غريبة على أسماع أغلبنا هي أن النوح أمر مفيد وصحي جداً! تكمن فائدة النوح في أنه نوع من «الإخراج النفسي» كإخراج البول أو البراز أو العرق. ربما لا يكون خبرة مفرحة لكنه خبرة مفيدة جداً، إذ أنه يقوم بإخراج سموم المشاعر السلبية. قد يكون هذا بالبكاء أو بالتعبير عن الغضب بصورة غير عنيفة وبدون تعدي على الآخرين. المهم هو أن تخرج المشاعر الفاسدة التي إذا احتُجزت داخل النفس تكون بمثابة «دم فاسد» يمكن أن تهاجمه البكتريا والميكروبات فيتحول هذا التجمع الدموي إلى بؤرة صديدية تسمم حياة الإنسان.

ربما نحتاج أن نجتاز في النواح واختبار ألم الفقد عن كل جرح عميق جُرحنا به أو فقد شديد فقدناه. يشبه الغفران المضاد الحيوي اللازم لشفاء الجروح المتقيحة، ولكن إذا وضعنا المضاد الحيوي بدون تنظيف الجرح من الصديد، لن يكون تأثيره يكون كاملاً.

كيف نجتاز ألم الفقد بصورة صحية؟

هناك أكثر من «بالوعة» في مسيرة النوح (اجتياز ألم الفقد) نحتاج لأن نعبرها دون أن نقع فيها أو نبقى فيها فترة أطول من اللازم، وذلك لكي يكون نواحنا صحياً.

أولاً: بالوعة الإنكار. فعندما يكون الفقد شديداً تكون الصدمة شديدة أيضاً. ومن فرط شدة الصدمة ربما نظل لفترة في حالة الصدمة هذه، وهذا ما يُسمى بالإنكار. والإنكار هو باختصار التوقف في مسيرة النواح قبل البداية، فهو بمثابة رفض للنواح. أحياناً يحاول الشخص أن يكرس إنكاره هذا من خلال إضفاء صفة روحية عليه.

> شكت لي سيدة أنها تعاني من أعراض جسمانية شديدة ومتعددة، وكيف أنها ذهبت للعديد من الأطــباء وأجرت عدداً لا يحصى من التحاليل والأشعات دون شفاء. خلال الحديث معها اكتشفت أنها منذ حوالي سنة فقدت زوجها ورفيق عمرها بعد نحو ثلاثين سنة زواج وبدون إنجاب. لقد كان زوجها هذا أقرب إنسان لها في الحياة كلها. وعندما بدأت تحكي عن ظروف وفاته، وصفت كيف أنه من فرط الإيمان لم تبكه مطلقاً، ولم تسمح لنفسها ببكائه واستمرت في إنكار

الفقد، بل وإنكار الاكتئاب فصرخ جسدها من الألم بدلاً من فمها. وبعد حوالي شهر من استخدام أحد مضادات الاكتئاب تحسنت الأعراض الجسدية كثيراً.

ما الذي يمنع من أن يبكي الإنسان ويتعزى في نفس الوقت؟! لقد حدث تسللت ثقافات وفلسفات يونانية وثنية إلى داخل وعينا، فأصبحنا نربط بين الإيمان وإنكار المشاعر، بحيث يكون المؤمن الحقيقي هو الشخص الذي لا يسمح لنفسه أن يحزن أكثر من اللازم أو يفرح أكثر من اللازم، بل يظل على حالة من «الثبات» النفسي، الذي من الأفضل أن نسميه الجمود النفسي أو الإنكار.

البالوعة الثانية هي بالوعة الغضب. فبعد اجتياز الصدمة تظهر مشاعر الغضب. هذا الغضب طبيعي لكنه لابد أن «يُصرَف» ويُعبَّر عنه بطرق صحية ربما من خلال الكلام في صلاة أو في جلسة مشورة أو مجموعة أو من خلال كتابة خطاب، نرسله أو لا نرسله وذلك لأن الغضب غير المُعبَّر عنه من الممكن أن يتحول إلى مرارة وكراهية تجاه شخص ما، أو ربما تجاه كل الناس أو الحياة بجملتها.

وأحياناً كثيرة يقع الإنسان في بالوعة ثالثة وهي بالوعة الاكتئاب وهذا يحدث عندما يتم التعامل مع الغضب بطريقة خاطئة، حيث يوجهه الإنسان إلى نفسه باعتبار هذه أسهل طريقة للتعامل مع الغضب دون الإساءة لآخرين. وهي طريقة يتبعها كثيرون ممن لديهم إحساس قوي بالخطأ والصواب وميل للوم النفس والشعور بالذنب. هذا ما يفعله النائحون كثيراً في ثقافتنا الشرقية كارتداء المسوح وتذرية الرماد

والتراب على الرؤوس كتصرف رمزي يكشف الرغبة في إيذاء النفس ورفض الجمال والتخلي عن الظهور بمظهر طيب.

أما البالوعة الرابعة فنسميها بالوعة المساومة والتفكير السحري. المساومة أو «الفصال» هي محاولة تغيير سعر السلعة وشرائها بثمن أقل. لكن عندما يكون السعر ثابتاً تكون المساومة فكرة سحرية غير واقعية لا تؤدي إلاّ إلى مضيعة للوقت والطاقة النفسية. المساومة مع الفقد مثل المساومة لتغيير سعر ثابت، فما قد حدث قد حدث ولا يمكن أن ترجع عقارب الساعة للوراء. التفكير بطريقة «ماذا لو» لم يكن قد حدث كذا وكذا هو نوع من التفكير العقيم الذي يجعلنا نعيش الجرح لفترة أطول ولا نُشفى منه.

من الطبيعي أن نمر بهذه البالوعات أو تلك «المراحل» بل ومن الطبيعي أيضاً أن نعود لمرحلة بعد أن نكون قد عبرناها. ولكن في النهاية عندما نخرج من هذه البالوعات، نختبر الحزن الصحي والبكاء الذي يطهر القلب ويقبل الفقد ويتجاوزه ويعيش الحاضر. يختلف الحزن الصحي عن الاكتئاب، فالحزن الصحي ليست فيه كراهية للنفس وللحياة وإنما حزن على ما حدث، وهذا طبيعي. فالفقد مُحزِن والجروح تستحق البكاء عليها.

الخطوة الثانية: اتخاذ القرار بالغفران:

بعد اجتياز مراحل الفقد يصبح القرار بالغفران أسهل. السبب الذي يجعلنا نشعر أحياناً أننا غير قادرين على اتخاذ هذا القرار هو أننا نريد أن نتخذ القرار من دون الخوض في ألم الفقد.

الغفران قرار:

- بالتوقف عن التركيز على الجرح وعلى الشخص المتسبب فيه.
- بالتحول من الحياة في الماضي إلى الحياة في الحاضر.
- بالتوقف عن الحياة في دور الضحية
- بالتخلي عن الرغبة في الانتقام والرغبة في حدوث شيء ضار للشخص.
- بإطلاق المسيء من داخلنا، لأن الحقيقة هي أن السجان هو المسجون الحقيقي.

في بعض الأحيان يكون القرار صعباً (حتى بعد اجتياز ألم الفقد) فإننا نحتاج لقوة روحية:

- كي نستطيع أن نرى أنفسنا بعيني الله ونرى رحمة الله لنا.
- كي نتوب عن الكبرياء الذي يمنعنا من رؤية أنفسنا كأشخاص نخطئ أيضاً ومحتاجون للغفران والسماح.
- كي نستطيع أن نرى عيوب ومتاعب هذا الشخص والأسباب التي ربما جعلته يتصرف بهذه الطريقة.

الخطوة الثالثة: العمل:

يحتاج القرار إلى متابعة العمل فيه، وخصوصاً بالنسبة للجروح الغائرة العميقة (هذا ما يمكن أن نسميه التغيير على الجرح). ربما بعد اتخاذ القرار بالغفران تظهر شحنة غضب جديدة، لا بأس عبّر عن هذا

الغضب (ربما بكتابة خطاب لا ترسله) ثم أعد القرار بالغفران وتابع الغفران. ربما تحت تأثير التعب يحدث لجوء لتفكير سحري فأقول لنفسي مثلاً: «لماذا حدث هذا لي؟». واجه ما حدث واقبل حقيقة أنه حدث بالفعل ولا يمكن تغيير ذلك، ثم تابع الغفران. كما سبق وأشرنا فإن الاجتياز في ألم الفقد والغفران وأيّ من خطوات الشفاء والنضوج النفسي لا تحدث دون انتكاسات ورجوع للوراء بعض المرات. ولكن في كل مرة نرجع للوراء علينا أن نعاود التقدم للأمام. الشفاء والنضوج لا يحدثان بالتقدم للأمام بلا تراجُع مطلقاً، وإنما بطريقة التقدم ثلاث خطوات للأمام ثم الرجوع خطوتين للخلف. هذا ليس رجوعاً حقيقياً للوراء بل هو تقدم للأمام خطوة. تنتهي مرحلة العمل بما يسمى الإطلاق، والإطلاق هذا يحدث عندما يحدث أمران:

- التوقف عن اجترار الحدث والتفكير فيه.
- عند تذكر الحدث لأيّ سبب، لا توجد مشاعر سلبية شديدة كالألم والحزن والغضب والكراهية. أو الخوف من تكرار الجروح والإحساس بالمهانة والضعف.

أخيراً الغفران ليس[40]:

- قبول الخطأ الذي حدث.
- نقل المسئولية عن الشخص المخطئ فهو يظل مسئولاً دائماً.
- القول بأنّ الجرح غير مهم أو أنّ المجروح شخص غير مهم.
- الالتزام بالحفاظ على العلاقة في المستقبل.
- التوقف عن كراهية ما حدث ولكن التوقف عن كراهية الشخص.
- حدوث نسيان تلقائي ولكنه الاستعداد للنسيان.
- تجاهل المعاناة الناتجة من الإساءة، فعندما أتألم من نتائج ما حدث فهذا لا يعني أنني لم أغفر.
- مبرراً للشعور بالتفوق الأخلاقي على من غفرت له، لأننا كلنا نخطئ ومحتاجون للغفران بصور ودرجات متفاوتة.

---

40 النموذج التطوري للغفران Robert Enright and Gayle Reed, *Process Model of Forgiveness* (Department of Educational Psychology, University of Wisconsin- Madison

ملاحـــــق

ملحق 1: الذكورة والأنوثة

مقال عن الفروق بين الرجل والمرأة والتكامل بينهم

ملحق 2: دراسة عن صحة ونضوج الأسرة

قراءة في إحدى دراسات العلاج الأسري

ملحق (1)

الذكورة والأنوثة

الفروق بين الرجل والمرأة والتكامل بينهما

إنّ أحد أسباب الصعوبات في العلاقة بين الرجل والمرأة وبين البشر عموماً هو عدم إدراك الفرق بين الرجل والمرأة، أو بصورة أعمق، عدم إدراك بُعدَيّ الذكورة والأنوثة النفسية في الإنسان. لذلك سأحاول إلقاء بعض الضوء على هذه الأبعاد في الشخصية الإنسانية فردياً ومجتمعياً كي نتمكّن من الحصول على فهم أعمق لهذه الصفات الإنسانية الغنية.

الإنسان يحمل داخله الذكورة والأنوثة كطبيعتين متكاملتين في كل من الرجل والمرأة على حدة. هذا بالطبع مع ميل الرجل للذكورة أكثر من الأنوثة وميل الأنثى للأنوثة أكثر من الرجولة. الذكورة والأنوثة في الإنسان صفتين منفصلتين ولكنهما تواجدا على متصل continuum يقع عليه كل الرجال وكل الإناث. فلا يوجد رجل دون صفات أنثوية ولا أنثى بدون صفات ذكرية، ولكن يجب أن تغلب على الرجل الصفات الذكرية دون إنكار الصفات الأنثوية وعلى المرأة الصفات الأنثوية دون إنكار الصفات الذكرية.

ويصف الفيلوسوف والروائي ك.س. لويس ذلك بقوله:

> «يجب روحياً أن يكون هناك رجلاً داخل كل امرأة وامرأة داخل كل رجل. ويا لفظاعة الرجل الذي ليس بداخله امرأة

والمرأة التي ليس بداخلها رجل. إنني لا أستطيع أن أحتمل ذكورة الرجل مجردة من أنوثته ولا أنوثة المرأة مجردة من ذكورتها»[41]

لقد خلق الله هذه الصفات الروحية لكي تكون موجودة في كلٍ من الرجل والمرأة حتى يكون كل منهما متوازناً روحياً ونفسياً، مع مَيل كل منهما إلى ناحية من طرفي المتصل. وفيما يلي سوف أتناول بعض من مظاهر الذكورة والأنوثة في الشخصية الإنسانية والتكامل المطلوب بينهما.

في استقبال الواقع:

تميل الطبيعة الذكرية لأن تستقبل الواقع ككل دون الانتباه للتفاصيل الصغيرة والخروج بتقييم عام وهي طريقة في الاستقبال تميل لتصنيف الواقع تحت تصنيفات categories وإصدار الأحكام العامة وهي مجربة دائماً بالتعسف وإغفال التفاصيل واللفتات التي قد تبدو غير ذات أهمية، ولكنها ربما تقلب الموازين تماماً إذا انتبهنا إليها. وهذا ما تقوم به الطبيعة الأنثوية فهي تملك ميزة القدرة على قراءة المعاني المخبأة في التفاصيل الصغيرة ومتابعة التغيرات اللحظية التي قد تغفلها الطبيعة الذكرية فتفقد الكثير. لكن الطبيعة الأنثوية أيضاً مجربة بفقدان الرؤية الكاملة اللازمة للتحرك السليم.

---

[41] C.S. Lewis, *Letters to Sr. Penelope*

في طريقة التفكير والمعرفة

تميل طريقة التفكير الذكرية إلى الطريقة التحليلية الإمبريقية Empirical أو ربما يسمى أيضاً بحسب الفيلسوف الألماني الشهير بول تيليك «العقل التقني» Technical reason هذا العقل أو المنطق مبني على التجربة والتحليل والاستنتاج. أما الطريقة الأنثوية فتتبع على الأغلب الحدس اللحظي المباشر Intuition وهذا الحدس اللحظي المباشر هو ما يسمى في الكثير من الأحيان بالعين الداخلية أو القلب، الذي ربما يرى قبل العقل أحياناً ويأتي التحليل والتجريب فيبرهن على ما اكتشف بالحدس وفي أحيان كثيرة لا يستطيع. وعندما لا يستطيع فهذا لا يعني خطأ الحدس دائماً بل ربما يعني أنه وعي بأمور لا يمكن للعقل التقني أن يدركها فهي تتعلق بما يسميه تيليك «العقل الوجودي» Ontological reason وقد أراد الله أن يجمع في الإنسان بين هاتين الطريقتين بتوازن دقيق لكي يستقبل الإنسان الكون بكل من عقله التحليلي وقلبه المتوقد فيستوعبه*. ولكن الذي حدث أن الذي جمعه الله قد فرقه الإنسان، فالحضارة الغربية في إحدى منعطفات التاريخ وبالتحديد في عصر الاستنارة وغلبة العقلانية Rationalism قد قررت أن تغفل الحدس المباشر والمشاعر كطريقة للمعرفة لأنه لا يمكن أن يُثبت ولأنه محفوف بالكثير من مخاطر سوء التأويل فأغلقت هذا الباب الأنثوي الجميل للمعرفة. أما الحضارة الشرقية فقد فعلت العكس فقد

---

* يقوم الفص الأيسر في المخ بالتحليل ورؤية التفاصيل، أما الفص الأيمن، فهو المسئول عن الاستقبال الحدسي. (هذا في الشخص الأيمن وبالعكس في الأعسر).

أغرقت نفسها في غياب التفكير الأنثوي وأغفلت المنطق العلمي التحليلي في التفكير فراحت في ظلمات الجهل وتغييب العقل لدرجة مُعَوِّقة فصارت الحضارة الغربية حضارة بلا قلب والحضارة الشرقية حضارة بلا عقل. الله ، سبحانه، نراه بالقلب أكــثر ما نراه بالعقل وإن كانت حقيقة ما ندركه بالقلب لا تتعارض مع شكوك العقل التحليلي التجريبي، فالحقيقة واحدة لا تتجزأ.

السؤال هنا ما هو الفاصل بين الاثنين؟ من هو الحكم العادل الذي يقف حتى لا تطغى طريقة تفكير على الأخرى؟

الجواب في رأيي هو أمران:

أولاً: المنطق، فكل من التفكير التحليلي التجريبي والحدس المباشر يجب أن يخضعا للمنطق أو لما يمكن أن نسميه «العقل العام» ولكن ما فعلته الحضارة الغربية هو أنها تصورت أن المنطق مُنحاز للتفكير التحليلي وهذا غير صحيح فالمنطق أيضاً يعترف بطرق المعرفة الأخرى ولا يقف ضدها والحل هنا هو ألاّ نطلب في الأمور الروحية برهان تجريبي ولكن نطلب أن كل ما يُقال يكون منطقياً، أي أن يكون خاضعاً لا للتجريب المعملي وإنما للمنطق والعقل العام. فمن غير الواقعي أن أتحقق من وجود الله بالطريقة التي أتحقق بها من كون محلول ما حمضياً أو قلوياً. فهذا غير منطقياً فمن المنطقي أن لا أرى من هو في حالة وجودية تختلف عن حالتي فالله روح وأنا جسد كما لا أستطيع أن أرى الموجات الكهرومغناطيسية التي حولي في كل مكان لأنني في حالة فيزيائية مختلفة عنها. وأن أصدق أنه كما توجد طرق يمكن بها

التعرف على ما أستطيع أن أتعرف عليه بحواسي الجسدية هناك أيضاً طريقة لاستقبال ما هو روحي بالحدس القلبي المباشر. والمنطق يحكم، كما يحكم في المحسوس القابل للتجريب، يحكم أيضاً في الفائق للطبيعة.

في السلوك

تميل الطبيعة الذكرية في السلوك إلى الأخذ بزمام المبادرة والتحرك واختراق مناطق جديدة دون خوف أو تردد. بينما تميل الطبيعة الأنثوية للانتظار والاستماع والتأكد وحساب النفقة قبل الإقدام. واضح أنه إذا أفرطنا في الاستجابة للطبيعة الذكرية، سوف نعاني من التهور والتسرع، وإذا أفرطنا في الاستجابة للطبيعة الأنثوية تحولنا للسلبية والتوقف.

في العلاقات الإنسانية

وفي العلاقات الإنسانية، كم نحتاج للتوازن بين الحق والحنان، بين الميل الذكري للتكلم بالحق دون أن نخشى فيه اللوم، وفي الوقت ذاته نراعي الحنان فنرعى البدايات الصغيرة ونحن على من يتراجع وينتكس في مسيرة نموه معطين إياه فرصة جديدة ليواصل النمو والتطور.

لقد تجلت عبقرية الخلق في ذلك التنوع الرائع بين الذكورة والأنوثة في كل من الرجل والمرأة وكيف أنه زوّد الرجل بقدر من الأنوثة والأنثى

بقدر من الذكورة لضبط الاتزان الروحي والنفسي لكل من هما ولمساعدة كل منهما على فهم الآخر لتحقيق الوحدة بينهما التي تحقق بالفعل التوازن الكامل بين الذكورة والأنوثة في المجتمع البشري بصورة تعبر بأجمل صورة بشرية عن كمال وجمال الله.

حقاً ما أحوجنا لعودة الصورة الجميلة المتكاملة لإنسانيتنا المخلوقة على صورة الله، فكم من فساد جنينا... إذ اختزلنا تعسفاً... ما جمعه الله فينا.

ملحق (2)
دراسة عن صحة ونضوج الأسرة

قراءة في إحدى دراسات العلاج الأسري
وفقاً لنظرية النظام الأسري[42]

الأسرة مثل الفرد لها مستوى نضوج وصحة

للأسرة كالفرد تماماً، مستوى من النضوج والصحة النفسية يمكن أن يزيد أو ينقص، فمن الممكن تحت الظروف المواتية والمساعدة الخارجية أن تتقدم الأسرة في مستوى نضوجها وصحتها، كما يمكن، تحت الضغوط أن تتراجع الأسرة في مستوى صحتها ونضوجها. الأخطر بالنسبة للأسرة هي أنها يمكن أن تورّث عدم النضوج للأسرة التي تنشأ منها وهكذا يتم توارث المرض، أو الصحة الأسرية من جيل إلى جيل. لذلك فإن الإنسان عندما ينضج ويشفى فإنه يصنع أسرة أكثر نضوجاً وشفاء من الأسرة التي عاش فيها وهكذا.

ثلاث مستويات من النضوج للأسرة

- الأسرة شديدة الاضطراب
- الأسرة متوسطة الاضطراب
- الأسرة الصحيحة

---

[42] Lewis, et al *Psychodynamic approach to Family Health*, 1970

الأسرة شديدة الاضطراب

مثل هذه الأسر تعيش صراعاً مستمراً لكي لا تتفكك. وهي النوعية التي تنتج مدمنين ومرضى نفسيين وربما مجرمين.

الأسرة متوسطة الاضطراب (المتوازنة)

هذه النوعية من الأسر قادرة على البقاء بدون تفكك ولكنها لا تعيش بسعادة وفاعلية. تنتج أشخاصاً عاديين ولكنهم مُعرّضين تحت الضغوط للإصابة بالأمراض والانحرافات.

الأسرة الصحيحة

هي الأسرة التي تعيش حياة مستقرة ومنتجة. إذا قلنا أنها أسرة «سعيدة» فنحن لا نبالغ بالرغم من أنها قد تمر بضيقات وصعوبات ولكنها تمتلك آليات الاحتمال والخروج من الظروف الصعبة بنتائج إيجابية. بسبب الضغوط الشديدة المتنوعة التي في العالم نجد أن الأسر الصحيحة ضئيلة وكذلك نسبة الأسـر شديدة الاضطراب أيضاً ضئيلة كما أنها غالـباً ما تتفكك ولا ينطبق عليها تعريف الأسرة وإنما ينتج عنها آباء وأمهات منفصلين وأبناء مشردين. أغلب الأسر تقع في منطقة 2 ولكنها قابلة للتحرك إما للأمام نحو 3 أو للخلف نحو 1.

فيما يلي ندرس مستويات نضوج وصحة الأسرة فيما يتعلق بستة محاور أساسية للتقييم وهي:

1. تركيبة السلطة
2. التواصل
3. العلاقات

4. حدود الشخصيات
5. التعامل مع المشاعر
6. التعامل مع الواقع والخسارة

أولاً: تركيبة السلطة: power Structure

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
تركيبة فوضوية	تركيبة منظمة لكن جامدة	تركيبة منظمة مرنة
1. لا توجد سلطة واضحة. 2. لا توجد قوانين أسرية واضحة. الموقف يحدد القوانين «ما تغلب به العب به» 3. يوجد تواطؤ بين أحد الوالدين، غالباً ما يكون الأم، مع الابن الأكبر أو الأوحد لتهميش دور الأب. وهذا التواطؤ يتسبب في مشكلات كبيرة في شخصية هذا الابن ربما تعرضه للإدمان أو المرض النفسي أو اضطراب الشخصية. يظهر هذا التواطؤ ربما في تشجيع الأم له للتسلط على إخوته الآخرين والتغاضي عن سلوكياته الخاطئة أو ربما التغطية عليه.	1. هناك سلطة واضحة. 2. توجد قوانين أسرية واضحة لكنها لا تنطبق على الجميع سواسية. الأكبر والأكثر سلطة يستطيع خرق القوانين. 3. يوجد تنافس بين الوالدين على السلطة أو توجد سلطة واحدة قاهرة غالباً ما تكون سلطة الأب (سي السيد)	1. هناك سلطة واضحة وترتيب واضح ومحترم للسلطة. 2. هناك قوانين أسرية واضحة تطبق على الجميع سواسية. 3. توجد مرونة في تطبيق القوانين ومساحة للاعتراض والمناقشة. 4. هناك تحالف بين الوالدين بحيث يساند كل منهما الآخر حتى وإن اختلفا.

تحت الضغوط ربما تتغير طريقة الأسرة وتتحول إلى طريقة أقل نضوجاً مؤقتاً، وإذا تكرر هذا تصبح الأسرة أقل نضوجاً بصفة مستمرة. على سبيل المثال، عندما ينفذ صبر الأب بعد الحوار مع الابن المراهق ربما يلجأ للطريقة السلطوية بدون شرح أو فهم وإذا تكرر هذا تصبح الأسرة مع الوقت سلطوية جامدة. صحيح من حق الأب والأم فرض القوانين الأسرية حتى ولو لم يوافق الأبناء لكن بعد شرح وجهة النظر ومحاولة الإقناع. لكن تحت الضغوط ربما يلجأ الوالدان لفرض الرأي ويتخليا عن إيمانهما بالحوار أصلاً.

الزوج الذي يشعر بالغيرة أو ربما الخوف على زوجته ربما يلجأ للمنع والتسلط لحمايتها أو لحماية نفسه من القلق أساساً. ويكفّر بالحرية والحوار. عندئذٍ قد يستغل نقاط قوته كالمال أو القوة العضلية أو قوة الإقناع ليُخضع زوجته لسلطته ليتجنب الضغوط. الزوجة ربما تفعل الشيء نفسه باستخدام ما لديها من قوة ووسائل ضغط. من الممكن أيضاً أن الأسرة التي في المستوى 2 تتدهور للمستوى 1 بسبب انشغال الأب غير الطبيعي بالعمل فيهمل الأسرة تماماً ولا يتابع ما يجري. فتتحول الأسرة إلى فوضى وكل واحد يفعل ما يحسن في عينيه. غالباً المستوى 1 هذا يحدث في الأسر شديدة الفقر والأسر شديدة الغنى. الفقر الشديد والغنى الشديد ضغوط اجتماعية قوية على الأسرة. الفقر الشديد يجعل عائلا الأسرة يلهثان خلف الرزق لتسديد الاحتياجات الأساسية والغنى الشديد يجعل الوالدان منشغلان في إدارة ثروتهما ومشاريعهما وربما التجاوب مع احتياجات الطبقة الاجتماعية العليا.

ثانياً : تمايز وحدود الشخصيات Differentiation

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
أدوار مقلوبة	أدوار نمطية جامدة	أدوار محددة لكن مرنة
1.قد يقوم الأطفال بأدوار الكبار وربما رعاية الكبار أيضاً. هذا نوع من أنواع الإساءة للأطفال. قد يحدث ذلك من خلال إدخالهم في صراعات الكبار أو مطالبتهم بالقيام بمهام الكبار وبالتالي ضياع طفولتهم. 2.عدم وجود حدود واضحة في الخصوصية والمسئولية (إلقاء اللوم) أو غيرها من الحدود.	1.أدوار نمطية لا تتغير مثل: - الرجال لا يعبرون عن مشاعرهم. - النساء ليس لهم رأي في أمور معينة. - الأطفال لا يتواجدون مع الكبار. ليس للأطفال حق الاعتراض... الخ. 2. توجد حدود واضحة لكن هناك تباعد بسبب الأدوار النمطية الجامدة.	1.الشخصيات محددة والأدوار معروفة ولكن توجد مرونة في التطبيق. كما في كرة القدم. لكل لاعب مركزه الأساسي لكنه يستطيع بل ويجب أن يكون قادراً على القيام بمهام المراكز الأخرى بحسب خطة اللعب. 2. توجد حدود لكنها حدود مفتوحة فيها قنوات للاتصال.

أيضاً الضغوط تجعل الأسرة تتراجع من مستوى لمستوى أقل. الخوف على البنت المراهقة يمكن أن يدفع أمها أن تفتش حقيبتها وتتنصت على مكالماتها بالرغم من أنها كانت تؤمن بالخصوصية. لكن الحقيقة هي أن بناء الثقة والعلاقة أصعب ويأخذ وقت أطول. المواجهة والحوار أحياناً تكون عبء على الآباء فيلجئوا للتجسس والقهر. غيرة الزوجة

على زوجها ربما تدفعها لمراجعة رسائله على المحمول من باب الاطمئنان عليه!

ضغوط كثيرة يمكن أن تقع على الوالدين فيفقدوا قنوات الاتصال مع أولادهم خصوصاً في سن المراهقة لأن المراهقين في هذه السن بالطبيعة يصبحون مقاومين لوالديهم. كما أن الأهل في هذه السن ممكن بسهولة أن ينسونهم وينشغلوا بعملهم.

ثالثاً: التواصل Communication

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
غموض وإبهام وتعارض	وضوح بلا حوار	وضوح وحوار
1. التواصل قد يكون مُبهم. التعبير بالأفعال وليس بالكلام. ربما يكون بالصمت، بالخصام، بالعنف مع نفس الشخص أو مع أشخاص آخرين ليس لهم دخل.	1. تواصل واضح ولكن نمطي وجامد غير منفتح على أفكار جديدة وغير قابل للتغيير.	1. الكلام واضح وصريح بحيث لا توجد افتراضات وكلام بين السطور.
2. الرسائل المتعارضة كأن يقول الإنسان شيء ويفعل عكسه.	2. التواصل من جانب واحد فقط مثل الأوامر والتوجيهات والنصائح	2. التواصل تلقائي ولا ينتظر السؤال. يمكن لمن يشعر بشيء أن يعبر عنه مباشرة دون أن ينتظر أن يسأله أحد «ما بك؟».

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
		3. متبادل. كل طرف يستطيع أن يتكلم ويستطيع أن يستمع دون أن تطغى أيٌ من المهارتين (التعبير والاستماع) على الأخرى. 4. منفتح على الأفكار الجديدة وهناك استعداد لتغيير الرأي لو ثبت فشله.

يمكن أن يحدث تدهور في التواصل في الأسرة من مستوى إلى مستوى أقل. من الممكن أن نفاذ الصبر يجعل الوالدين المؤمنين بالحوار يفقدا هذا الإيمان ويلجئا للأوامر. كما أن الأسرة المعتادة على التعبير بالكلام تختبر مشكلة كبيرة أو جرح بالغ من أحد أفرادها لفرد آخر بصورة تجعله يفقد قدرته على التعبير ويصمت.

رابعاً: العلاقات Relationships

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
علاقات تضاد تفتقر للثقة	ثقة أكثر لكنها تعتمد على الرقابة والسيطرة	علاقات انتماء وثقة دون رقابة
1.توقع الشر. والشر في هذه الأسر يحدث كثيرا لذلك فإن توقعه منطقي.	1.توقع الشر والإيمان بأن الطبيعة البشرية سيئة بطبعها وتحتاج لسيطرة جامدة	1.توقع الخير والولاء لا الشر والخيانة.
2.الكل يحاول أن يحمي نفسه من الإساءات البدنية والنفسية والجنسية والتي هي شديدة الشيوع في مثل هذا النوع من الأسر.	2.يطلق على هذه الأسر المجتمع المزيف pseudocommunity وهو الذي يبدو من الخارج مليء بالثقة والحب والاحترام لكنها مجرد قشرة تنهار عندما يحدث اختلاف.	2.المتهم بريء إلى أن تثبت إدانته وليس العكس.
3.عدم احترام الوالدين لبعضهما أمام الأولاد يؤدي للإحساس بعدم الأمان الشديد.	3.الاحترام نابع من الخوف.	3.احترام حقيقي تعبر عنه الكلمات والأفعال ويظهر عمقه وحقيقته في وقت الصعاب وارتكاب الأخطاء.

عندما يرتكب أحد أفراد الأسرة خطأً بالغاً قد تتدهور الأسرة في مستوى ثقتها بأفرادها وتفقد إيمانها بأن المتهم بري إلى أن تثبت إدانته وتبدأ في ممارسة الشك في هذا الشخص أو في الجميع. على سبيل

المثال، إذا اكتشف الأبوان أن ابنتهما الشابة على علاقة غير سليمة بشاب. يتم سحب الثقة منها تماماً واعتبارها مذنبة على طول الخط وهذا يقطع علاقة الانتماء بين هذه الشابة وبين أسرتها، الأمر الذي من الممكن أن يدخلها في دائرة مفرغة من هذه العلاقات بسبب فقدانها لحب وثقة أهلها. هناك فرق جوهري بين الرعاية والإشراف والمراقبة والتجسس. هناك فرق شديد بين المسئولية والمحاسبة وبين الشك وعدم الثقة.

خامساً: الإحساس بالواقع والتعامل معه Reality sense

الإحساس بالواقع والتعامل معه هو صمام الأمان للأسرة، هو قدرة الأسرة على فحص نفسها واكتشاف العيوب التي فيها وتحديد التدهور الذي حدث في مستوى نضوجها لكي تستعيد صحتها مرة أخرى.

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
إنكار تام للواقع	رؤية مشوهة للواقع	رؤية صادقة للواقع
1.الميل المستمر لإنكار الحقائق المؤلمة واعتبارها غير موجودة وبالذات مرض أو انحراف أحد أفراد الأسرة أو جميع أفرادها. 2. الهروب للخيال وأحلام اليقظة.	1.علاقة أفضل بالواقع لكن مع بعض التشوهات و«الخرافات» الأسرية (أفضل أسرة/ أفضل تربية/ لا توجد مشاكل/ لا توجد احتياجات غير مسددة/ الخ)	1.صورة الذات وصورة الأسرة قريبة من الواقع. 2. رؤية متوازنة لكل من السلبي والإيجابي.

سادساً: التعامل مع المشاعر Affect

سبق وتكلمنا عن الذكاء الوجداني والتربية الوجدانية. وكما أن هناك مستويات للذكاء الوجداني للفرد، هناك مستويات للأسرة أيضاً.

الأسرة شديدة الاضطراب	الأسرة المتوسطة	الأسرة الصحيحة
لا تعبر عن أي مشاعر	هناك مشاعر مقبولة وأخرى غير مقبولة.	كل المشاعر مقبولة لكن هناك طرق مقبولة للتعبير وأخرى غير مقبولة.
1.الأم والأب نموذجان لعدم التعبير عن المشاعر سواء «السلبي» منها أو «الإيجابي». 2. التعبير عن المشاعر يكون بالأفعال غالباً المتهورة كشق الملابس أو اللطم وغيرها.	1.يمكن التعبير عن المشاعر «الإيجابية» وإن كان في حدود. لا يمكن التعبير عن المشاعر السلبية كالغضب. على سبيل المثال، قد يعتبر التعبير عن الحب ضعف والتعبير عن الغضب سوء تربية.	1.كل أنواع المشاعر مقبولة. لا يوجد تصنيف سلبي وإيجابي للمشاعر ولكن طريقة التعبير عن المشاعر هي التي تخضع للقبول والرفض.



الحياة
LIFE